



రాజ యోగం

విచారణ

యోగాసనములు-1








సదాశివ సమారంభాం
గురు దక్షిణామూర్తి
గురు వేదవ్యాస మహర్షి
గురు శుక మహర్షి
గురు నారద మహర్షి
గురు వాల్మీకి మహర్షి
గురు శ్రీకృష్ణ
శంకరాచార్య మధ్యమాం
గురు దత్తాత్రేయ
గురు బాబాజీ
గురు గౌతమ బుద్ధ
గురు ఆదిశంకరాచార్య
గురు రామానుజాచార్యులు
గురు జ్ఞానేశ్వర్
గురు రవిదాస్
గురు కబీర్ దాస్
గురు చైతన్య మహా ప్రభువు
గురు నానక్
గురు రాఘవేంద్ర స్వామి
గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి
యోగి వేమన
అస్మదాచార్య పర్యంతాం
గురు త్రైలింగ స్వామి
గురు లాహిరి మహాశయ
గురు రామకృష్ణ పరమహంస, అమ్మ శారదాదేవి
గురు వివేకానంద
గురు సాయి బాబా
గురు అరబిందో
గురు రమణ మహర్షి
గురు యోగానంద
గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద
గురు మళయాళస్వామి
గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి
గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య
వందే గురుపరంపరాం..

భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్ - డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా

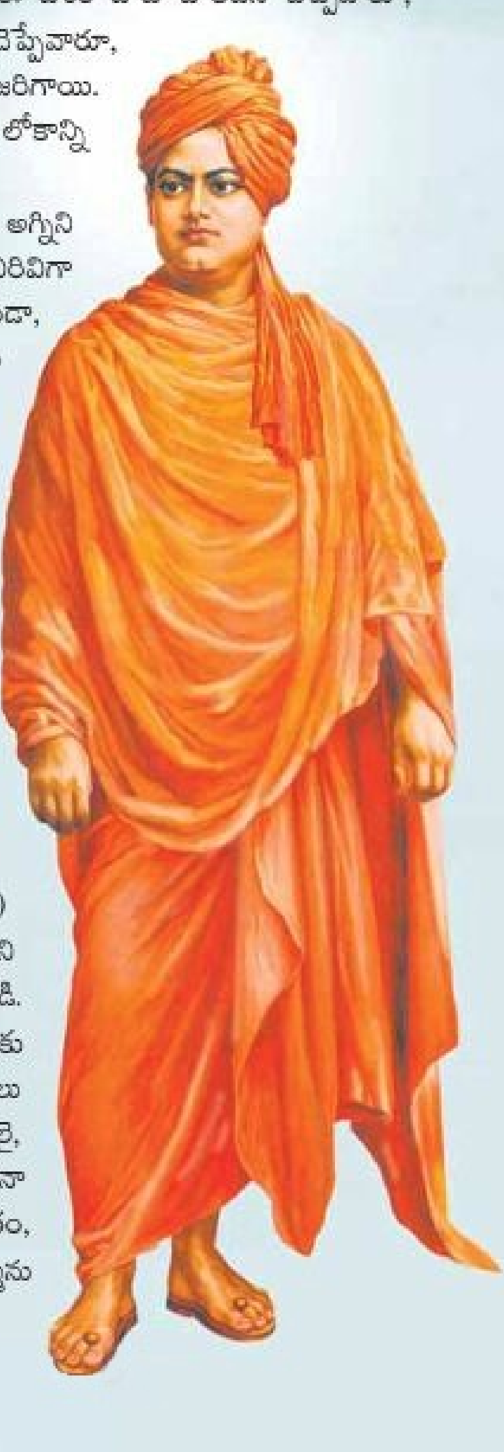
http://www.new.dli.ernet.in



అతి విశిష్టం ఈ దానం!

"దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం" అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్న్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.



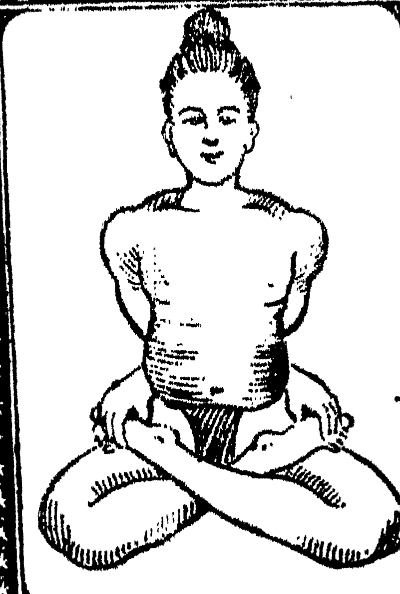
రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని ఝళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజా పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, జవసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన 'ఇచ్ఛ' (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. "నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది" అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖

మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

యోగాసనములు



కందాళ వెంకటాచార్యులు.

యోగాసనములు

ప్రథమ భాగము

రచయిత

కందాళ వెంకటాచార్యులు

గుప్తవిద్యా మండలి
విజయవాడ - 1

మూల్యము 3-0-0

పీఠిక

భారతదేశము భౌతిక, ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞానమును ప్రపంచమందంతటను విరివిగా విరజల్లినది. నేడు పాశ్చాత్య దేశములలోని ప్రజ లనేకులు యోగశాస్త్రమును గుఱించి ముచ్చటగ జెప్పుకొనుచున్నారు. అనేకులు యోగాసనముల నభ్యసించుచున్నారు.

పాశ్చాత్యవ్యాయామము ఆటలు యుద్ధములతోను, పోటీలతోను, నిండియున్నవి. సామాన్యముగా సదా రెండు పక్షములు ఒకదానితో నొకటి పోరాడుచుండును. ఆటల పేరుతోకూడ రెండు పక్షములు కనిపించుచుండును. వారి సామాన్య వ్యాయామములోకూడ ఒకరు మాత్రమే అభ్యసించునప్పటికి లేక ఒకరికంటె ఎక్కువమంది కలిసి అభ్యసించునప్పటికి—ఈ లక్షణమే కనుపించుచున్నది. అయితే మన యోగశాస్త్రాభ్యాస మంతయు శాంతిమీద ఆధారపడి యున్నది. శరీరమును స్వాధీనము చేసికొనుట, శరీరము ఆత్మకు లొంగి యుండుట, అనునట్టి వాటివలన శాంతిదూతలకు యోగశాస్త్రము గొప్ప మార్గదర్శి యగుచున్నది. ఒక్క శరీరమును మాత్రమే అభివృద్ధి చేసికొనుటద్వారానే కాక, ఆత్మను కూడ అభివృద్ధి చేసికొనుటద్వారాకూడ మన పూర్వులగు ఋషులు పరిపూర్ణత్వమును పొందుటకు యత్నించిరి. యోగసాధన వలన వారు కృతార్థులైరి.

యోగశాస్త్రమును మించినది కాదుకదా దానితో సమానమైన ఇతరశాస్త్రము మఱియొకటి కానరాదు. అంతే. కాకుండా పైగా యోగసాధనవలన అన్యశాస్త్రములంగీకరించని

యద్భుతఫలితము లనేకములను స్థూలశరీరము పొందును. భౌతిక ప్రపంచమునకు సంబంధించినంత వరకే సామాన్యశాస్త్రము మనస్సును గూర్చి తెలుపును. అయితే యోగశాస్త్రము మాత్రము మనస్సుకు శరీరమునకు, ఆత్మకు శరీరమునకు గల యద్భుత సంబంధములను తెలుపును. ప్రపంచ చరిత్రలో తెలుపబడిన యద్భుతములను యోగశాస్త్రము మాత్రమే మనకు విపులముగ విశదీకరించగలదు. ఈ యోగసాధన వల్లనే మహాత్ము లనేకులు యద్భుతముల చేసిరి. జీసుక్రీస్తు నీళ్ళ మీద నడచుట మొదలగు కార్యముల జేయగలిగెను. శ్రీ శంకరులవారు అగ్నిలో కాలిపోవుచున్న శరీరమును కాపాడుకొనిరి; పరకాయ ప్రవేశ మొనరించిరి. ఇటులనే మహాత్ము లనేకులు అనేకవిధములైన యద్భుత కార్యముల జేసిరి. దివ్యజ్ఞాన సమాజ స్థాపనకు కారకులైన మరు దేవాపి మహర్షులును, సదరు సమాజ నాయకులైన బ్లావట్స్కీ, ఆనీ బీసెంటు, యోగిలెడ్బీటరు అనేక యద్భుతకార్యముల జేసిరి. యోగశాస్త్రమును సాధించు నెడల మనమున్ను అట్టి కార్యములను చేయగలము.

శరీరము మనస్సు సామరస్యముగ నుండవలెనన్న, సాధారణ భౌతిక విషయములకంటె ఆధ్యాత్మిక విషయములు మించి యుండవలెనన్న, పోటీలతో కూడుకొనిన కళలకంటె శాంతియుతమైన కళలు అభివృద్ధి యవవలెనన్న యోగమే ఉత్తమ సాధనము. అది మినహా వేరు శరణ్యము లేదు. ఈ ప్రపంచమందలి సకల సమస్యలను అది తీర్చగలదు.

యోగాసనములను కొన్ని నియమములతో జాగ్రత్తగ అభ్యసించిన యెడల అపారమైన మేలు కలుగును. నియమము

లను పాటించక అజాగ్రత్తగ నున్నచో చెప్పరాని కీడు కలుగును. శీర్షాసనమును ఎక్కువకాలము వేసినను, లేక తత్క్షణము చన్నీటి స్నాన మాచరించినను మృత్యువు సంభవించవచ్చును. అందుచేత సాధకులు జాగ్రత్తగ నుండవలెను.

కాలేజీలో రసాయనశాస్త్రమును నేర్చుకొనుచున్న విద్యార్థులు ఎక్స్‌పరిమెంటు చేయునప్పుడు కొన్ని జాగ్రత్తలను అవలంబించ వలసియున్నది. లేనియెడల ప్రమాదము సంభవించును. అందుచేత ఎక్స్‌పరిమెంటు చేయుటకు పూర్వమే ఆ జాగ్రత్త లెవ్వియో తెలిసికొనవలసియున్నది. అటులనే ఆసనములు వేయునప్పుడుకూడా కొన్ని జాగ్రత్తలను అవలంబించ వలసియున్నది. నహించనియెడల ప్రమాదములు వాటిల్లును. కావున ఆసనముల నభ్యసించుటకు పూర్వము ఈ జాగ్రత్తలను తెలిసికొనవలసి యున్నది. ప్రమాదములు కలవని రసాయన శాస్త్రాభ్యాసి విద్యను విరమించుకొనునా? అటులనే యోగసాధకుడు కూడ విరమించుకొనునా? లేదు. అందుచేత మన మందరము యోగశాస్త్రము నభ్యసించుదము. యోగశాస్త్రములో ఆసనములు ప్రథమ సోపానము. ఈ సందర్భములో నేను రచియించిన "అద్భుతకుండలిని" యనెడి గ్రంథమునుకూడ చదువవలెను.

ఇప్పుడు మన భారతజాతి చాల హీన స్థితిలో నున్నది. అందుచేత నా మిత్రులెల్లరు యోగాసనముల నభ్యసించుచు, ఇతరులుకూడ అభ్యసించునట్లు చేయుచు జాతిని ఉద్ధరించ గలందులకు కోరుచున్నాను.

యద్భుతఫలితము లనేకములను స్థూలశరీరము పొందును. భౌతిక ప్రపంచమునకు సంబంధించినంత వరకే సామాన్యశాస్త్రము మనస్సును గూర్చి తెలుపును. అయితే యోగశాస్త్రము మాత్రము మనస్సుకు శరీరమునకు, ఆత్మకు శరీరమునకు గల యద్భుత సంబంధములను తెలుపును. ప్రపంచ చరిత్రలో తెలుపబడిన యద్భుతములను యోగశాస్త్రము మాత్రమే మనకు విపులముగ విశదీకరించగలదు. ఈ యోగసాధన వల్లనే మహాత్ము లనేకులు యద్భుతముల చేసిరి. జీసస్ క్రీస్తు నీళ్ళ మీద నడచుట మొదలగు కార్యముల జేయగలిగెను, శ్రీ శంకరులవారు అగ్నిలో కాలిపోవుచున్న శరీరమును కాపాడుకొనిరి; పరకాయ ప్రవేశ మొనరించిరి. ఇటులనే మహాత్ము లనేకులు అనేకవిధములైన యద్భుత కార్యముల జేసిరి. దివ్యజ్ఞాన సమాజ స్థాపనకు కారకులైన మరు దేవాపి మహాత్ములును, సదరు సమాజ నాయకులైన బ్లావట్స్కీ, ఆనీ బీసెంటు, యోగీలెడ్బీటరు అనేక యద్భుతకార్యముల జేసిరి. యోగశాస్త్రమును సాధించు నెడల మనమున్ను అట్టి కార్యములను చేయగలము.

శరీరము మనస్సు సామరస్యముగ నుండవలెనన్న, సాధారణ భౌతిక విషయములకంటె ఆధ్యాత్మిక విషయములు మించి యుండవలెనన్న, పోటీలతో కూడుకొనిన కళలుకంటె శాంతియుతమైన కళలు అభివృద్ధి యవవలెనన్న యోగమే ఉత్తమ సాధనము. అది మినహా వేరు శరణ్యము లేదు. ఈ ప్రపంచమందలి సకల సమస్యలను అది తీర్చగలదు.

యోగాసనములను కొన్ని నియమములతో జాగ్రత్తగ అభ్యసించిన యెడల అపారమైన మేలు కలుగును. నియమము

లను పాటించక అజాగ్రత్తగ నున్నచో చెప్పరాని కీడు కలుగును. శీర్షాసనమును ఎక్కువకాలము వేసినను, లేక తత్క్షణము చన్నీటి స్నాన మాచరించినను మృత్యువు సంభవించవచ్చును. అందుచేత సాధకులు జాగ్రత్తగ నుండవలెను.

కాలేజీలో రసాయనశాస్త్రమును నేర్చుకొనుచున్న విద్యార్థులు ఎక్స్‌పరిమెంటు చేయునప్పుడు కొన్ని జాగ్రత్తలను అవలంబించ వలసియున్నది. లేనియెడల ప్రమాదము సంభవించును. అందుచేత ఎక్స్‌పరిమెంటు చేయుటకు పూర్వమే ఆ జాగ్రత్తలెవ్వియో తెలిసికొనవలసియున్నది. అటులనే ఆసనములు వేయునప్పుడుకూడా కొన్ని జాగ్రత్తలను అవలంబించ వలసియున్నది. సహించనియెడల ప్రమాదములు వాటిల్లును. కావున ఆసనముల నభ్యసించుటకు పూర్వము ఈ జాగ్రత్తలను తెలిసికొనవలసి యున్నది. ప్రమాదములు కలవని రసాయన శాస్త్రాభ్యాసి విద్యను విరమించుకొనునా? అటులనే యోగసాధకుడు కూడ విరమించుకొనునా? లేదు. అందుచేత మన మందరము యోగశాస్త్రము నభ్యసించుదము. యోగశాస్త్రములో ఆసనములు ప్రథమ సోపానము. ఈ సందర్భములో నేను రచియించిన "అద్భుతకుండలిని" యనెడి గ్రంథమునుకూడ చదువవలెను.

ఇప్పుడు మన భారతజాతి చాల హీన స్థితిలో నున్నది. అందుచేత నా మిత్రులెల్లరు యోగాసనముల నభ్యసించుచు, ఇతరులుకూడ అభ్యసించునట్లు చేయుచు జాతిని ఉద్ధరించ గలందులకు కోరుచున్నాను.

విజ్ఞప్తి.

మిత్రులారా, యోగాసనములను గురించి అనేకులు అనేక గ్రంథములు వ్రాసిరి. ఒక్కొక్కరు కొన్ని కొన్ని విషయములను వ్రాసిరి. ఒకరు తెలిపిన విషయములను మరియొకరు తెలుపలేదు. అందుచేత వీరెల్లరు తెలిపిన విషయములను ఒకచోట క్రోడీకరించి "యోగాసనము"ల నెడి యీనా చక్కని గ్రంథమును తయారుచేసితిని. యోగాసనములను గురించి పూర్తివివరములు తెలియవలెనన్న అన్నిగ్రంథములను చదువ నగత్యము లేకుండా నా ఒక్క గ్రంథమును చదివిన చాలును యోగాసనములను గురించి పూర్తి వివరములు తెలియగలవు. లోనావ్లావారి యోగాసనములు, శ్రీలే వ్రాసిన యోగాసనములు, హఠయోగ ప్రదీపిక ఇంకను అనేక యితర యోగాసన గ్రంథములలోని విషయములన్నియు నా గ్రంథము నందు కలవు. అయితే ఈ పూర్తి వివరములన్నిటిని ఒక భాగములో పూర్తిచేయలేక రెండవ భాగమును కూడ అచ్చు వేయించక తప్పినదికాదు. ఈరెండు భాగములను ఆత్మీయులెల్లరకు అందజేసి వారు మేలును పొందునట్లు చేయగలందులకు ఎల్లరను కోరుచున్నాను. ప్రేమపూర్వకాభివందనములు.

ఇట్లు

కందాళ వెంకటాచార్యులు.

విషయ సూచిక

పటములు

యోగాసనములు

ప్రకరణము – 1

ఆసనములు — వాటి యావశ్యకత

యోగాసనములనిన చాలమందికి సంశయముగనున్నది. యోగులనగా నే గృహములను, ఆస్తి పాస్తులను, భార్యా బిడ్డలను, బంధుమిత్రాదులను సర్వమును విడిచి, అరణ్యములలోను, కొండగుహలలోను, నదీతీరములందును నివసించవలెననియును, కాషాయాంబరముల ధరించి, యాత్రాస్థలములలో బిచ్చమెత్తుకొనవలెననియు, అనేకులు అనుకొనుచున్నారు. ఎంత తెలివితక్కువ యభిప్రాయము! యోగాసనములనిన అనేకులకు భయము. యోగాసనములవలన శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యము కలుగును. ఇది యొక వ్యాయామము. పాశ్చాత్య వ్యాయామ సామగ్రివంటి వెవ్వియు యోగవ్యాయామమునకు నవసరము లేదు. పూర్వకాలమున శరీరవ్యాయామమును మహాత్ములే నిర్ణయించుచుండినారు. వ్యాయామము చేయుటకు పేరలల్ బారులు, హారిజంటల్ బారులు, ట్రిపీజియములు మున్నగునవి మన కక్కరలేదు. పూర్వకాలమున శరీర పరీక్షా స్థానములు, శస్త్ర చికిత్సాస్థానములు, అంతరవయవ శాస్త్ర బోధనములు, మున్నగునవి యేమియు లేకుండెను. వృక్షములును, మృగములును సంపూర్ణశాంతిని, ఆరోగ్యమును అనుభవించుచుండుట గాన వానిని చూచియే మనుష్యులుగూడ

ననుసరింపవలసిన పద్ధతులనే అనుసరించుచుండెడివారు కాని, కృత్రిమపద్ధతుల నెరుగకుండిరి. శాస్త్రోక్తముగ నిర్ణయించిన శరీరవ్యాయామ పద్ధతికి యోగాసనము అని పేరుపెట్టిరి.

పాశ్చాత్య వ్యాయామ విధానములన్నియు కొద్దిమందికి మాత్రమే లభ్యమగును. అనేకులు బీదవారగుటచేత, వీరికి కావలసిన ఉపకరణములను కొనలేరు. యోగాసనములకు పరికరము లెవ్వియు అక్కరలేదు. పైగా యోగాసనములువలన కలుగు లాభము మరే పద్ధతివలననుగూడ కలుగదు. శరీరము లోపలను వెలుపలను యుండు సకలావయవములకును (గ్లాండ్సు,) నాడీకూటములకును (నెర్వ్ సెంటర్సు) అనగా మూలాధారాది చక్రములకునుకూడ యోగాసనమువలన చాల మేలు కలుగును. ఇతరపద్ధతులవలన అవయవము లన్నిటికిని అట్టి మేలు కలుగజాలదు. యోగాసనవిధానము ముఖ్యముగా శరీరమును పవిత్రవంతముగ చేయుట కేర్పడినది. అనగా శరీరము భగవంతునకు దేవాలయము. భగవంతుడు సమస్త జీవుల హృదయకమలములందును నివసించుచుండును. పరమ పవిత్రుడగు భగవంతుడు నివసించుటకు తగినరీతిని శరీరమును పునీత మొనరించుటకే యోగాసన విధాన మేర్పడినది. దీని వలన శరీరమునకు బలమును దారుఢ్యమునుకూడ కలుగును. కాని కేవలము వానికొరకే యోగాసన విధాన మేర్పడలేదు.

శరీరమునకు ఆరోగ్యమును, ఉత్సాహమును పవిత్రతను గొనసంగు విద్యయే యోగవిద్య. అనగా ఊర్ధ్వరేతస్కులు

గాను, అస్ఖలిత బ్రహ్మచారులుగాను ఉండుటకు ఉత్తమమగు సాధనము. ఇదియే మన మందరము వాంఛించవలసినది.

యోగాభ్యాస మొనరింపగోరువారు నియమము లన్నిటిని విధిగా ననుసరించుచుండవలెను. ఆసనములను వేయుట వలననే సంపూర్ణారోగ్యము, ఉత్సాహము కలుగును.

మేలును గోరువారు ఆసనములను శ్రద్ధగా వేయుటకు ప్రారంభించవలెను. శరీరాభివృద్ధిని మోక్షప్రాప్తిని కోరువారు లక్షగ్రంథములను చదివినను, అనుష్ఠానము లేనిచో ప్రయోజనము లేదు. రాత్రింబవళ్ళు గ్రంథపారాయణము చేయుట కంటె దినమునకు పదినిమిషములైన యోగాభ్యాసము చేయుచో వేయిరెట్లధికమగు ఫలము కలుగును.

ఫలితములు

1. ఇతరవిధములగు వ్యాయామములకు ధనము అవసరము. కాని యోగాసనవ్యాయామములకు ధనముఅనవసరము. ఆరుబయట కాని మంచి గాలివచ్చు గదిలో కాని వ్యాయామమును చేయవలెను. ఎక్కువ చలిగాలి వీచుచోట వేయ గూడదు.

2. ఈ యోగాసనములతో పాటు ప్రాణాయామము అనగా రేచక, పూరక, కుంభకములు కూడ జరుగుచునే యుండును. అందుచేత ఇవి ప్రాణాయామ వ్యాయామములని కూడ చెప్పవచ్చును. ప్రాణాయామమువలన రక్తము పరిశుద్ధ

మగును. అవయవములు తమ పనులను చక్కగా నెరవేర్చు కొనును. దీర్ఘాయుర్దాయము కూడ కలుగును.

3. ఉపకరణముల వెన్నెముక సక్రమముగ వుండుటవలన శరీర బహిర్గతములగు కండరముల కన్నిటికిని కూడ సరియగు పరిశ్రమ కలుగును కావున ఆసనములువలన కండరములు నరములు మున్నగువాని కన్నిటికిని శరీరయంత్రమున కంతను గూడ మంచి ఆరోగ్యము కలుగును.

4. ఆసనములవలన ముఖ్యముగా శరీరములోపల నుండు అవయవముల కే లాభము కలుగును గాని బహిర్గతావయవము లకు మాత్రమే కాదు. ఇతర పరిశ్రమలవలన బహిర్గతావయవ ములకు మాత్రమే మేలు కలుగును. ఆసనములవలన మెదడు, గుండె, ఊపిరితిత్తులు, కడుపు, వెన్నెముక, కాలేయము, మూత్రకోశము, చిన్నప్రేగులు, మొదలగు నవయవముల కన్నిటికిని మేలు కలుగును. రక్తము సరిగా ప్రవహించుటకును, ఆహారము జీర్ణమగుటకును, ఊపిరిపీల్చుటకును సాధనములగు నవయవములకన్నిటికినిగూడ మంచి పరిశ్రమ కలుగును. శరీర మున నుండు విషక్రిములను నశింపజేయుదగిన థైరాయిడ్ మున్నగు రక్తగోళము లన్నియును గూడ ఆసనములు వలన సరిగా పనిచేయును. కావున శరీరము మంచి యారోగ్యస్థితియం దుండును. రక్తము, మేధస్సు, సరిగా ప్రవహించుటకు వీలుకలుగునటుల నాడీకూటములకుగూడ మంచి ప్రోత్సాహము కలుగును. శీర్షాసనము మున్నగు కొన్నియాసనముల వలన

శరీరమున కంతటను గూడ సంచలనము కలుగును. మందు సీసా లోని మందును పుచ్చుకొనుటకు ముందు సీసాను కుదిపినటులే యగును. రక్తగోళములలోనికి క్రొత్తరక్తము ప్రవేశించును గాన శరీరమున నూతనశక్తి కలుగుచుండును.

5. ఆసనములవలన శరీర సౌష్టవముగూడ సరిగా నుండును. కడుపు పెరుగుట మొదలగు వికారము లేవియు కలుగవు. క్రొవ్వుగల టిస్యూలన్నియును (కణసముదాయములు) రాళ్ళవలె గట్టిగానుండు కండరములుగా మారును. (ఆసనముల వలన మనుష్యులు సంద్రమగా రబ్బరుబంతులవలె నుండరని కొంద రాక్షేపించుచున్నారు. అది సత్యమే. ఆసనములువలన శక్తి, బలము, ఉత్సాహము, లఘుత్వము మొదలయినవి కలుగును. కాని సంద్రముగా గుమ్మడిపండువలె మనుష్యులు మారరు.)

6. పొత్తికడుపులోని కండరములకు ఆసనములవలన శాంతముగా నభివృద్ధి కలుగును కావున ఆహారనాళము (ఏలి మెంటరీకెనాల్) సరిగా పనిచేయుచుండును. మలకోశమునందు మలము నిలువయుండకుండ వెడలిపోవుచుండును. సరిగా ఆసన వ్యాయామమును చేయుచుండు వారికి మలబద్ధమును, ఆజీర్ణ మును ఉండనేయుండవు.

7. ఆసన వ్యాయామమువలన ఉద్రేకము ఆయాసము మున్నగునవెన్నడును కలుగవు. జబ్బుపడి తేలి నీరసస్థితిలో నున్నవారు సులభములగు నాసనములను కొన్నిటి నభ్యసింప వచ్చును. వానివలన వారికి త్వరగా బలము చేకూరును.

8. ఆసనముల వలన శరీరము వంగియుండును కదలకుండను యుంచవలసి యుండునుగాన దీనివలన మనోబలమును కేంద్రీకరణశక్తి (విల్ పవరు-కాన్సెంట్రేషను) యును కలుగును. ప్రపంచము కృతకృత్యులగుటకు యివియే ముఖ్యసాధనములు.

9. ఆసనములవలననే బ్రహ్మచర్యమును కాపాడుకొనవచ్చును. ఆసనములవలన శరీరమునందుండు కండరములును వీర్యగోశములును బలపడును అందువలన స్వప్నస్ఖలనములు దురభ్యాసములు మున్నగునవి అడగిపోవును. ఈ గొప్పసౌఖ్యము యోగాభ్యాసము వలననే కలుగును.

10. శరీరమందలి విషములను పోగొట్టుటకును శరీరమునకు ఆరోగ్యమును ఉత్సాహమును కలిగించుటకును ప్రాణశక్తిని వృద్ధినొందుటకును ఆసనములను ముఖ్యముగా సలుపవలెను. మానవసేవను భగవదారాధనమును సలుపుటకు గూడ ఆసనములు చాల ముఖ్యము. ఆసనములువలన చిత్తశుద్ధియును, చిత్తశాంతియునుగూడ కలుగును. ప్రార్థన చేయునప్పుడు వంగకుండా సరిగా కూర్చుండవలెను. లేక నిలువబడవలెనని అన్నిమతములునుగూడ విధించియున్నవి. కావున ఆసనములు కేవలము శరీర దారుఢ్యమునకు మాత్రమే గాక మోక్షప్రాప్తికిగూడ సాధనము లగుచున్నవి.

ని య మ ము లు

ఆసనములు వలన సకలవ్యాధులు నివారణయగును. బ్రహ్మచర్యమును కాపాడుకొనవచ్చును. నరిసిన వెంట్రుకలు

తిరిగి నల్లబడును. కళ్ళజబ్బులు కుదురును. నరములకు సంబంధించిన వ్యాధులు నయమగును. ఇట్టి యనేక లాభములుకలుగవలెనన్న నియమములను సరిగ పాటించవలెను. లేనిచో ఫలముండదు.

నియమములు

1. ఉదయమున సూర్యోదయము కాకముందు ఆసనములకు మిక్కిలి శ్రేష్ఠమగు కాలము. సాయంకాలమున గూడ వేయవచ్చును. భోజనముచేసిన పిమ్మట ఆరుగంటలలోగా ఆసనములను వేయకూడదు. ఉదయమున 10 గంటలకు భోజనము చేయువారు సాయంకాలము 5, 6 గంటలమధ్య ఆసనములు వేయవచ్చును. కావున ఉదయమును సాయంకాలమును అందరును ఆసనములు వేయవచ్చును.

2. నిద్ర లేవగానే మలవిసర్జనమును గావించుకొని దంతధావనము చేసి, స్నాన మొనరించిన పిమ్మట ఆసనములు వేయుట ఉత్తమము. లేదా ముఖమార్జనను చేసికొని తడిగుడ్డతో వళ్లు తుడుచుకొని శుభ్రముగా కౌపీనమును ధరించి ఆసనములు వేయవచ్చును. స్నానముచేసిన పిమ్మటనే ఆసనములను వేయవలెనను నిర్బంధము లేదు. మలబద్ధమున్నవారు రాత్రి పరుండబోవునప్పుడు ఒక గ్లాసు వెచ్చని పాలలోకాని, నీళ్ళలోకాని ఒక చెమ్చాడు నెయ్యివేసి త్రాగినచో కాలవిరేచనము సరిగా నగును.

3. క్రొత్తగా ప్రారంభించెడువారు ఆసనములను కొద్దిగా వేయవలెను. క్రమముగా శరీరము వశమైన తరువాత

హెచ్చించుచుండవలెను. ఎప్పుడును కూడ శక్తికిమించి వేయు గూడదు. ఎప్పుడును ఆయాసము కలుగునటుల వేయరాదు. మొదట సులభమైనవాటిని వేయవలెను. వానివలన శరీరమును కండరములును స్వాధీనమగును. తరువాత కఠినమగువానిని ప్రారంభించవచ్చును.

4. ఉష్ణదేశములలో నివసించువారు చన్నీళ్ళలోనే స్నానముచేయుట చాలమంచిది. చలిగానుండు ప్రదేశములలో గోరువెచ్చని నీళ్ళలో స్నానము చేయవలెను.

5. రాత్రి 9-10 గంటల మధ్య పరుండవలెను. ఉదయమున 4-5 గంటల మధ్య లేవవలెను.

6. మనసు నెపుడును భగవంతునిపైన లగ్నముచేసి యుంచవలెను. మంచి యాలోచననే చేయుచుండవలెను. వ్యాధులను కుదుర్చుటకు ఆసనములను వేయునెడల వ్యాధి యేభాగమునందు కలదో దానిపైననే మనస్సును లగ్నముచేసి ఆసనమును వేయవలెను. ఇదియే మానసిక చికిత్సకు అన్వేషణము.

7. ఆహారము పుష్టికరమైనదిగాను సులభమైనదిగాను ఉండవలెను. గోధుమ, తవుడుతోనున్న బియ్యము, ఆకు కూరలు, పాలు, నెయ్యి, పళ్లు, గింజలు (నట్సు) మున్నగు వానిని ముఖ్యముగా తినదగును. (రాత్రి 10, 12 బాదంగింజలను నీళ్ళలో నానవేసి ఉదయమున ఆసనములు వేసిన తరువాత ఆగింజల పై పొట్టుతీసి మిరియాలగుండను చక్కెరను

కలిపి ఆ గింజలను తినవచ్చును. ఎన్నడును భుక్తాయాసము కలుగునట్లు కడుపునిండ తినగూడదు. అర్థాకలిగానే తినవలెను. మెరపకాయలను, చింతపండును నర్జింపవలెను. మెరపకాయలకు బదులు మిరియాలను, చింతపండునకు బదులు నిమ్మకాయలను వాడుట శ్రేష్ఠము.

8. స్థలమునప్పుడప్పుడు ఎండలో దిరుగుచుండవలెను. గదుల లోపలికి ఎండ బాగుగా తగులుచుండవలెను. బట్టలను ఎండలో ఆరవేయుచుండవలెను. ఈ విధముగ చేసినచో పరిశుద్ధమగు గాలి శరీరములోనికి ప్రవేశించి వ్యాధిగ్రస్తములగు గోళముల లోపలికి కూడ (పూర్తి) పోవును. డబ్బు ఖర్చు లేకుండ వచ్చునట్టి పరిశుద్ధమగు గాలిని రానిచ్చుటవలన యెట్టి హానియును కలుగదు. ఇది యనుభవసిద్ధమని యెవరును సంశయింప బనిలేదు. ఆసనములు వేయునప్పుడు మిక్కిలి చల్లనిగాలి తగులగూడదు.

9. స్త్రీలుకూడ ఆసనములను వేయవచ్చును. అయితే వారు సుఖస్నానమైనపిమ్మటనే ఆరంభించవలెను. కేవలము యావజ్జీవ బ్రహ్మచర్యవ్రతమును బూనువారు అనగా స్త్రీ సంపర్కము లేనివారు గాని చేయగలిగిన ఆసనములను గృహస్థాశ్రమమందుండువారు అనగా సంభోగమును మాననివారు వేయగూడదు.

10. ఆసనములను వేయునప్పుడు లంగోటీనిగాని, చెడ్డీనిగాని ధరింపవలెను. బిగించి గోచీ పెట్టినను చాలును. చలిగా

లేనిచో శరీరముమీద గోచీతప్ప మరేబట్టయు నుండకూడదు. చలిగా నున్నచో పలచనిబట్టను కప్పుకొనవలెను.

ఆసనములు వేయునప్పుడు మొదట కష్టముగానే ఉండును కాని అసాధ్యమును నదేదియును లేదు.

పాదహస్తాసనము, హస్తపాదాంగుష్ఠాసనము, పశ్చిమతానాసనము ఈ మూటివలన అధికమగు ఆరోగ్యమును, చురుకుతనమును కలుగును. అన్నివ్యాధులును పొత్తికడుపులోనే కలుగును. సరియైనరీతిని యోగాభ్యాసమును చేయుటవలన పొత్తికడుపు సరిగా పనిచేయును. అపుడు సంపూర్ణారోగ్యము కలుగును. ఈ యాసనములను వేయుటవలన పొత్తికడుపులో అన్నిభాగములకును యేదో యొకరీతిని పరిశ్రమ కలుగును. అందువలన మలబద్ధము మున్నగు ప్రేగుల వ్యాధులన్నియును తొలగిపోవును.

బ్రహ్మచర్యదీక్షను నిలుపుకొనగలుగుటకు ఈ యాసనములు మిక్కిలి హెచ్చుగా సహాయము చేయును. ఈ యాసనములువలన సుహ్యేంద్రియములలోని నాడులును (సెన్స్యొఅలు నెర్వ్సు) గోళములును (గ్లాండ్సు) సరిగా పనిచేయును. అందువలన చెడుకలలు, స్వప్నస్ఖలనములు మున్నగునవి కలుగకుండ పోవును. యోగాభ్యాసమువలన శరీరముసందేభాగమునకైనను రక్తమును సులభముగా పంపగలుగుదుము. వైద్యునివద్ద మందును పుచ్చుకొనగోరువారు పథ్యము, గాంటి మొదలగువానిని గమనించనిచో మందువలన నేటుల లాభము

కలుగదో అట్టివాని ఆహారనియమమును పూననిచో యోగాభ్యాసము సలుపుచుండుటవలన ఫలితము కలుగదు. ఉద్రేకమును, నిషాను కలిగించు ఆహారములను, పానీయములను అన్నిటిని పూర్తిగా వర్జింపవలెను. వేడి చేయునట్టి మసాలా వస్తువులను కూడ వర్జింపవలెను. ఆహారము నెయ్యియును మితిమీరి తినకూడదు. రాత్రిపూట మరింత కొద్దిగా తినవలెను. తిండి తినిన పిమ్మట కనీసము రెండు గంటలైన మేల్కొనవలెను. నిదురింపబోవునప్పుడు పాలు, నీళ్ళు మున్నగునవి త్రాగకూడదు. పండుకొనబోవునప్పుడు మూత్ర విసర్జనము గావించియే పరుండవలెను. మూత్రకోశమునకు దిగువను వీర్యపుతిత్తి (సెమినల్ వెసికిల్) యుండును. పండుకొనబోవునప్పుడు మూత్రమును వదలనియెడల మూత్రకోశము పెరుగును. దానివలన వీర్యపుతిత్తులకు వత్తిడి కలుగును. చాలమంది కాళ్ళక్రింద తలగడలను పెట్టుకొందురు. కొందరు బోర్లా పరుండుదురు. ఇట్లు చేయుటవలన వృషణములకు (టెస్టికల్సు) వత్తిడి కలుగును గాన కాళ్ళక్రింద తలగడలను పెట్టుకొనరాదు. బోర్లగిల పరుండకూడదు. వెల్లకిల పరుండుటవలన వెన్నుముక కొననున్న నాడుల కుద్రేకము కలుగును. గాన వెల్లకిలగా గూడ పరుండకూడదు. ఎడమప్రక్కగా పరుండవలెను. లేదా కుడిప్రక్కగా పరుండవలెను. అటుల పరుండుటవలన కడుపును, కాలేయమును, పేగులును ఆహారమును జీర్ణము చేయుటకు వీలగునటుల నొక్కబడును. పండుకొన

బోవునపుడు పవిత్రతను, ఆరోగ్యమును ప్రసాదింపుమని కోరుచు భగవంతుని స్వల్పకాలము ప్రార్థింపవలెను.

ప్రతిదినమును వేళ తప్పకుండ గంతుప్పాటంను ఎంత శ్రద్ధగా భోజనమును చేయుచుందుమో అంత శ్రద్ధగా ప్రతి దినము ఉదయమున ఆహారమును తినకముందును, సాయంకాలమున ఆహారము జీర్ణమైన పిమ్మటను యీ ఆసనములను వేయుచున్నచో మందు మాకులతో మీకెట్టి యవసరమును కలుగదు. మీరు సంపూర్ణమగు నారోగ్యమును కలిగి యుందురు. ఈ యాసనములను వేయుచున్నపుడు కుదరవలసిన వ్యాధులయందును ఆయా అవయవములయందును మనస్సును లగ్నము చేయుచుండవలెను.

ఆహార విషయమునగూడ యుచితజ్ఞతను కలిగియున్న యెడల బ్రహ్మచర్యమును బాగుగా కాపాడుకొనవచ్చును. మంచి యారోగ్యమును, దారుఢ్యమును, ఉత్సాహమును కలిగి మానవసేవ గావించుచు భగవదనుగ్రహమును బడయ గలుగుదురు. భగవంతు డెల్లర ననుగ్రహించుగాక.

ఆరోగ్యము

ఆరోగ్యము మానవుని జన్మహక్కు. పుట్టుట యెట్టుల సహజమో ఆరోగ్యముగా నుండుటకూడ నట్టులనే సహజము.

కేవల మజాగ్రత్తవల్లను, అజ్ఞానమువల్లను, ఆరోగ్య సంబంధములగు నియమముల నుల్లంఘించుటవల్లను అనేక

వ్యాధులు కలుగుచున్నవి. వ్యాధులు కలుగుటకు అవకాశములుకూడ నిందువలననే కలుగుచుండును. మనుష్యుడు చేయు దుష్కార్యముల కత డెటుల బాధ్యుడగునో అనారోగ్యమునకు కూడ అత డటులనే బాధ్యుడగును. దుష్కార్యములకు శిక్ష నెటుల ననుభవించవలసియుండునో, అనారోగ్యములకు కూడ నటులనే శిక్ష ననుభవించవలసియున్నది. ఈ వ్యాధులలో చాల వ్యాధులు రాకుండ చేయుట కవకాశము గలదనుట కూడ సత్యమే, వ్యాధులను కలుగజేసికొనుట పాపమని భావింపవలెను. తమ శరీరములను తమ యిచ్చవచ్చినట్లుపయోగించువారును, శరీరారోగ్య నియమముల నుల్లంఘించువారును వాటిని సరిగా తెలుసుకొనియుండుట మానవులకు ముఖ్య కర్తవ్యమై యుండినను అటుల తెలుసుకొననివారును పాపాత్ములే. వారు తమ విషయమున మాత్రమే గాక తమపై నాధారపడియున్నవారి విషయమునను తమకు కలుగనున్న సంతాన విషయమునకూడ ద్రోహము చేసినవారయ్యెదరు. అనారోగ్యముగ నుండునట్టి మానవుడు లేక వ్యాధిగ్రస్తుడు తనకు అసహ్యమును కలుగజేసికొనుటయే గాక, సంఘమునకు భారమును, ఉపద్రవమును కలుగజేయువాడునుగూడ నగును. జబ్బుగానుండుట అవమానకరము అని ఎల్లరును భావించునట్టి స్థితి ఎప్పటికైనను ప్రపంచమున కలుగక మానదు. ఎల్లరు ఆరోగ్యనియమముల పాటించి సదా ఆరోగ్యముగ నుండ గలందులకు నేను వాంఛించుచున్నాను.

మనము మిక్కిలి తరుచుగా అసహజములును, వివేక రహితములు నగు పద్ధతులతో జీవించుచున్నట్టి పాపులము. అందులకు ప్రకృతి మనపైని పగతీర్చుకొనక మానదు. ఆమె విధించునట్టి సామాన్యమగు శిక్ష వ్యాధిని, దుర్దశను కలిగించుటయే. అనారోగ్యమునకు సంబంధించిన సూచన యెంతో స్వల్పముగా నుండినను దానివలన వెంటనే చెడు ఫలిత మేదియును కనబడక పోయినను కూడ మన ఆరోగ్యముపై దాని ఫలితము నష్టకరమగు గురుతును కలిగించక మానదు.

అనారోగ్యమును కలిగించునట్టి పనులను మనము చేయుటవలన నవి యెంత చిన్నవైనను గూడ నవి మన ఆయుర్దాయమును మన సమగ్ర జీవితమును కొంగితనడ జేయును. అందువలన జీవితము చాలవరకు విఫలమగును. కావున మన జీవితము లాభకరమగుటకు బదులుగా భారమే యగును.

శాశ్వత యౌవనము

వార్ధక్యమువలన మృతినొందువారి సంఖ్య మిక్కిలి తక్కువగానే యుండును. అనేకులు ప్రమాదములవలననే మరణించుచున్నారు. వ్యాధులుకూడ ప్రమాదములే (ఏక్సిడెంట్సు.) యౌవనదశలో ప్రాణశక్తి చాల హెచ్చుగా నుండును గనుక అపుడు మానవులు చాల వ్యాధులను జయింపగలుగుదురు.

వయస్సు ముదిరినకొలదియు వ్యాధినిరోధకశక్తి తగ్గిపోవుచుండును. మొదటినుండియును అలవాటుపడిన సోమరి

తనమువల్లనే మానవులకు తెలియకుండనే చాల వ్యాధులను తెచ్చిపెట్టుకొనుచుందురు. అట్టి వ్యాధులలో నేదో యొకటి శరీరమునందలి ముఖ్యావయవములలో నొకదానియందు ప్రవేశించినచో బలహీనమగు శరీరము దానిని జయింపజాలక పోవును. అందువలన ఆ మానవుని జీవితచరిత్ర అంతటితో ముగియును. దానిని మరణమని మన మనుచున్నాము.

ఒక నూరేండ్లు దాటునంతవరకు మాత్రమే కాక ఎన్ని వందలయేండ్లైనను మనుష్యుడు జీవించుటకు అవకాశము కలదు. ఇది యతిశయోక్తిగా తోచవచ్చును. కాని అది అసంగతమైనది కాదు. నేడు మనలో చాలమంది కృత్రిమ పద్ధతినే జీవయాత్రను గడుపుచుండుటచే అది అసంభవమనుకొనుచున్నాము. కాని ప్రస్తుతకాలమందు ఎక్కువ కాలము మానవులు జీవింపగలరు అనుటలో అసత్యమేమియు లేదు. మన చిన్ననాడుకంటె నేడు ప్రమాణమున అభివృద్ధి కనిపించుచునే యున్నది.

మన పూర్వులు సరియైన యోగాసనములను కలిగింపదగిన యోగసిద్ధాంతములను కనిపెట్టియుండిరి. మానవుని ఆయుర్దాయమునకు కాలపరిమితి లేదు. మానవుడు చనిపోవుటకు ఎన్నియో మానసికకారణములును, దేహకారణములును కూడ కలవు. కాని మానవుడు సహజముగా చావవలసినందుకు తగిన కారణమేమియును లేదు. మానవుని శరీరమున కలుగుచుండు విషములువల్లనే రోగములును, దానివలన మృత్యువును సంభవించుచున్నవి. ఈ విషములను ఎప్పటికప్పుడు కడిగివేయుచు, పుష్టికరమగు నాహార

మును భుజించుచుండినయెడల అతడెంత కాలమైనను జీవించ గలడు.

యోగసాధనలు, ప్రాణాయామము, యోగాసనములు, శరీరమును లోపల వెలుపలను శుభ్రపరచుట మున్నగు సాధనలువల్ల దీర్ఘ జీవితమును, సంపూర్ణారోగ్యమును బడయ వచ్చును. ఇట్టి కోరిక కలవారు యితరులసహాయము లేకుండనే యోగసాధనల నొనరించుటకు సహాయకరములగు విషయముల నన్నిటిని ఈ గ్రంథమున పొందుపరచుచున్నాను. ప్రతి యవయవమును లోపలను వెలుపలను శుభ్రపరచునట్టి పద్ధతుల నన్నిటిని ఇందు పొందుపరచుచున్నాను.

నేడు ప్రజలలో అసహజమగు జీవితపద్ధతియును పరకీయమగు నాగరకతయును చాల ప్రబలముగ నున్నవి. అందుచేత దీర్ఘకాలము ఆరోగ్యకరముగ జీవించు టెటుల యను నాందోళనము ప్రజలలో నధికముగ నున్నది. అందుచేత ఈ గ్రంథము వ్రాయదొడంగితిని.

యోగాసనములను గురించి అనేక గ్రంథములను చదివి, సంపూర్ణ విషయములను నా గ్రంథమున పొందుపరచితిని. యోగాసనములను గురించి అనేక గ్రంథములను చదువుటవలన లభించు సంపూర్ణ విషయము లన్నియు సామాన్యముగా నా ఒక్క గ్రంథమునందే లభించగలవు. ఇందులకే నే నింత శ్రమపడవలసి వచ్చినది.

*అద్భుతమండలిని, హఠయోగము, సూర్యనమస్కారములు మొదలగు గ్రంథములు విషయములో గూడ నిట్టులనే శ్రమపడితిని.

5000 యేండ్లకు పూర్వమే మన పూర్వులు ఆరోగ్య రహస్యమును బాగుగ గుర్తించిరి. దానికొఱకే యోగశాస్త్ర మేర్పడినది.

యోగము - శరీరపరిశ్రమ

మన పూర్వులు యోగమును శరీరపరిశ్రమగా నభ్యసించుచుండెడివారు. యోగి ముఖ్యముగా ఆధ్యాత్మికాభివృద్ధినే కోరును కాని, సంపూర్ణారోగ్య ముండిననే కాని అధ్యాత్మికాభివృద్ధి కలుగదని యోగికి తెలియును. పైకి కనబడు కండరములు బాగుగా పెరిగినంత మాత్రమున సంపూర్ణారోగ్య మున్నదని భావింపగాదు. శరీరములోపల నుండు కండరములకు తగిన బలము కలిగిననే సంపూర్ణారోగ్యము చేకూరును. ఇందులకే ప్రాచీనులగు మహర్షులు యోగవిధానమును కనుగొనిరి. దీనిని యోగశాస్త్రమనియు, యోగాభ్యాసమనియు నందురు.

నేడు మన దేశమున శరీరపరిశ్రమలో ఖ్యాతిగాంచిన నిపుణులుకూడ యోగాభ్యాసము సలుపుట లేదు. యోగము సన్న్యాసులకే తగినదనియు దానివలన ఎట్టిప్రయోజనము లేదనియు అనేకుల భావము. నిజముగా యోగమన నేమో అనేకులకు తెలియదు. తెలిసినవారిని వ్రేళ్ళతో లెక్కపెట్టవచ్చును. కాని నేడు ఏకొద్దిమందికైనను యోగమెడల అభిలాష

కొంచెము కొంచెము కలుగుచుండుట నాకు సంతోషముగానే యున్నది. అతి స్వల్పకాలములోనే అనేకులు దీనిని అభ్యసించ గలరనియు, అట్టిరోజులు రానున్నవని నేను నమ్ముచున్నాను. యోగమునందు నిరసన మెవ్వరికిని కలుగకుండుగాక.

శరీర పరిశ్రమ లన్నిటిలోను యోగవిధానమే శ్రేష్ఠ మైనది. వెలుపలను, లోపలను యుండు కండగముల కన్నిటికిని మంచి బలమును, ఆరోగ్యమును కలుగజేయు విధానము యోగ మొక్కటియే.

పాశ్చాత్యుల పద్ధతులవలె మన విధానము మెదడును పాడుచేసి కండరములను మాత్రమే పెంచునట్టిది కాదు. మెద డును కండరములను కూడ సమముగానే వృద్ధినొందించును.

యోగవిద్యను గుఱించి చాలమందికి అనేక దురభి ప్రాయములు కలిగియున్నవి. చాలమంది యోగాభ్యాసమును మిక్కిలి గూఢముగ నుంచి యిది అందరికిని సాధ్యముకాదనియు, అపాయకరమైనదనియు ప్రజలకు లేనిపోని భయమును కలుగ జేయుచున్నారు. అది తగదు.

యోగము ముఖ్యముగా ముక్తిసాధనముగాని కేవలము భౌతిక సాధనముమాత్రమే కాదు. అందుచేత ఇది అందరకును కావలసియున్నది. ముక్తిసాధనము నొనరించుటకు మన శరీ రము ఆరోగ్యమును కలిగి సరియైన స్థితిలో నుండుట ముఖ్యా వసరము. అందుచేత ఒక ముక్తిసాధనము శరీరారోగ్యమునకు కూడ ముఖ్యసాధనముగనే యుండవలెను.

ఒకడు ఆరోగ్యముగ నున్నాడనుటకు వాని యుత్సాహమును చురుకుతనమును ముఖ్యాధారములు. థైరాయిడ్ గ్లాండు ఆరోగ్యముగ నున్నచో చాల మేలు కలుగును. థైరాయిడ్ గ్లాండునకు చురుకుతనమును కలిగించుటకు మంచి యోగసాధనములు హఠయోగమునందు వివరింపబడినవి. జాలంధరబంధమువలన నిట్టి గొప్ప ప్రయోజనము కలుగగలదు. దీర్ఘాయువును, దీర్ఘ యౌవనమును కలుగును.

ఎనిమా పద్ధతివలన చాలవిధములగు లాభములు కలుగునని శాస్త్రజ్ఞులు చెప్పుచున్నారు. హఠయోగమున వరిశర ధౌతి యను పద్ధతి వివరింపబడినది. నీళ్ళను విస్తారముగా త్రాగి దానిని ఆసనముగుండ వదలివేయవలెను. యోగవిధానము కండరముల వశీకరణముపైన ఆధారపడి యున్నది.

ఆరోగ్యమును బడయుటకును, దానిని కాపాడుకొనుటకును కడుపును వశపరచుకొనుట ముఖ్యకర్తవ్యము. కడుపులోనుండు త్రాడు (ఎరక్టైసు)ను విడదీయుటకు యోగమున మధ్యమ నౌళి అను పద్ధతి సూచింపబడినది. ప్రధానమగు నౌళిని వివరించుట చాలకష్టము. దాని నొకరు చేయుచుండగా చూచుట వలననే అది బోధపడును గాని వివరించుటవలన బోధపడదు. కడుపును వశపరచుకొనుటకు ఒడ్యాణబంధము మిక్కిలి శ్రేష్ఠమైనది.

(నేతి యను యోగవిధానమువలన చెవుడు కుదురును. కనులకు అద్భుతమగు మేలు కలుగును.) దైవభక్తి కలుగుటకు

బాహ్యాంతర శౌచము ముఖ్యాంగమని తెలుపబడెను. మనకు ప్రాణశక్తి నొసగునట్టి గాలి నాసికారంధ్రములగుండానే పోవు చుండును. కావున నాసికారంధ్రములు చాల పరిశుభ్రముగ నుండవలెను. నేతి యను యోగక్రియవలన ముక్కులు చాల పరిశుభ్రమగును. మురికి ధూళి, చెత్త, మున్నగు వాటిన్తొలగి పరిసరించినచో మలయమారుతము కూడ చాల హానికరమే యగును. ముక్కురంధ్రములు మురికిగా నున్నచో యిక్కలి ఆరోగ్యకరమగు ప్రదేశమునకు పోయి అతి నిర్మలమగు గాలిని పీల్చిన గూడ నది ముక్కు రంధ్రములలోనికి పోగానే విష మయ మగును. అందువలన ఆరోగ్యము మరింత చెడిపోవును కాని బాగుపడదు. ఇందులకు జలనేతి, సిద్ధకల్ప ధౌతి మున్నగు పద్ధతులు యోగశాస్త్రమున వివరింపబడి యున్నవి. పాశ్చా త్యులు ద్రావకముతో ముక్కులను కడుగుచున్నారు. ద్రావక ములు ప్రమాదకరమైనవి.

పాశ్చాత్యవైద్యమున ఎనీమా చేయుచున్నారు. ఆసనము గుండ ప్రేవులలోనికి నీటిని ఎక్కించెదరు. దీనినే వస్తియని యోగశాస్త్రమున చెప్పబడినది. ఎనీమాలో గొట్టము సహా యమున ఆసనముగుండ నీరు ప్రేగులలోనికి పోవును. వస్తి క్రియలో కండరములను బిగించుటవలన సహజముగానే నీరు ప్రేగులలోనికి పోవును. ఎనిమావలన నీరు ప్రేగు పైభాగము వరకును పోదు కాని వస్తివలన చాల పైకి పోవును. వస్తిలో పేగులకు చాల కదలిక కలుగును కావున పేగులలో నుండు

ములమంతయును బాగుగా కదలబారును. కావున పూర్తిగా వెడలిపోవును.

గొంతుకవద్దనుండి పెద్ద ప్రేగువరకును జీర్ణనాళమున్నది. దీనిని పరిశుభ్రపరచుటకు పాశ్చాత్య విధానమునం దెట్టి పద్ధతియు నున్నటుల కనబడదు. యోగశాస్త్రమున నిందులకు వాసోధౌతియను పద్ధతి కలదు. నాలుగు వేళ్లు వెడల్పును, 30 అడుగుల పొడుగును గల గుడ్డపేలికను నోటితో మ్రింగి దానిని బాగుగా మెలిపెట్టి మరల పైకి లాగినచో ఈ నాళ ములోనుండు మురికి యంతయును దాని నంటుకొని వెలికి వచ్చును.

ఇట్టి యోగసాధనములు వందలకొలదిగా నున్నవి. దీనినిబట్టి యోగముయొక్క ఆధిక్యతను గ్రహించవచ్చును. యోగక్రియలను బాగుగా తెలిసికొని అభ్యసించువారికి మేలు కలుగును. బాగుగా తెలిసికొనక అభ్యసించువారికి కీడు కలుగు చున్నది. వారివలన యోగవిద్యకు చెడుపేరు కూడ కలుగు చున్నది. మంచి యారోగ్యము, తేజస్సు, అధికమగు శక్తి, మనోనైర్మల్యము, అధికమగు మేధాశక్తి మున్నగునవి మనుష్యులకు కలుగును. కావున ముక్తిని బడయగోరువారికి యోగము చాల సహాయకరమైనది.

స్త్రీ పురుష సంబంధము

శాశ్వత యౌవనమును బడయుటకు మనము యోగమునకు సంబంధించిన అంతరంగ సాధనలను ఒనరించవలెను.

అనగా సంపూర్ణముగా ఆరోగ్యజీవితమును గడుపవలెను. పళ్ళు, నోరు, నాలుక, చెవి వీటిని శుభ్రపరచుట మొదలు వీర్య పటుత్వమును కాపాడుటకు ఉత్తమ సాధనములు మెదడును నాడీ కూటమును కాపాడుట వివిధములగు ప్రాణాయామములవలన నవయువ్వనమును బడయనచ్చును. ఇవి చాల సులభమైనవి గనుక మన మందరమును ప్రతిదినమును వాటిని నభ్యసించ వచ్చును. వీటిలో ముక్కును, కళ్లను, శు[illegible]ను సంబంధించిన సాధనములను ఈ గ్రంథమున తెలుపబోవుచున్నాను. ఇప్పుడు మనము స్త్రీ పురుష సంపర్కమును గురించి తెలిసికొనవలసి యున్నది.

ప్రజలలో ముఖ్యముగా యువజనులలో చాలమంది సరియైనజ్ఞానము లేనందునను సాధనములు తెలియకపోవుట వలనను స్త్రీ పురుష సంపర్కమునకు సంబంధించిన దురవస్థల వలన బాధపడుచున్నారు. వీరికై కొన్ని సులభములగు యోగ సాధనల తెలుపుచున్నాను.

సుఖరోగ నిరోధక సాధనములను మనము తెలిసికొనవలసి యున్నది. (1) నైతిక మానసిక ఆరోగ్యము, (2) బాహ్యా గుహ్యేంద్రియములను శుభ్రపరచుట, (3) ఆహారము మితముగ తినుట (4) ఉద్రేకమును కలిగించునట్టి ఆహారములను పానీయములను వర్జించుట, (5) ఆరుబయటను పొద్దుబుచ్చుచుండుట, (6) బట్టలను చాల తక్కువగా ధరించుట పలచగాను వదులుగాను ఉండువాటిని మాత్రమే ధరించుట మున్నగు పెక్కు విషయములను మన మాచరించవలెను.

(1) గుహ్యేంద్రియముల కార్యములను ప్రోత్సాహపరచునట్టివిగా భావింపబడిన కొన్ని పద్ధతుల నవలంబించుట, (2) చన్నీటి స్నానములు, (3) మూత్రద్వారములను కడుగుట, (4) సంభోగమును పూర్తిగా వర్జించుట మున్నగు వాటిని మనము గమనించవలెను. ముద్రలులో వజ్రోలి, ఖేచరి, అశ్వని, అను [illegible] గుహ్యేంద్రియముల శక్తిని కాపాడుటకును, అవి సరిగా పనిచేయునట్లు చూచుటకును అధికముగా తోడ్పడును. జననేంద్రియ కండరములను వశపరచుకొనుటకు మూలబంధము చాలమంచిది. (ఆసనములలో గోరక్షాసనము నభ్యసించినచో నిద్రలో వీర్యస్ఖలనమగుట నిలచిపోవును. దీని నందరును చాల సులభముగనే వేయవచ్చును.) వృషణములను తొడలను కలుపునట్టి కండరములపైని యీ యాసనము పనిచేయును. మూత్రద్వారమునకు సంబంధించిన లోపలి కండరములును, వెలుపలి కండరములును గూడ నిందువలన బాగుగ సాగును. అందువలన కండరముల అంతర్భాగములు సాగుటకును ముడుచుకొనుటకును గల శక్తి చాల అధికమగును. అందువలన రక్తము గూడ బాగుగా ప్రవహించుచుండును.

అంతరంగ జననేంద్రియములు వాచుటవలననో లేక అచట రక్తము పేరుకొనుటవలననో యీ రెంటిలో నేదో యొక కారణమువలననే అనేకులు చాల బాధపడుచుందురు. దీనిని "సెక్స్యువల్ డెబిలిటీ" అందురు. ఆ ప్రాంతమునందలి రక్తనాళములలోని రక్తమును పూర్తిగా వెడలగొట్టవలెను.

అందులకు తల క్రిందుగాను, తొడలు ఎత్తుగాను యుండునట్లు ఆసనము వేయవలెను. పిమ్మట కండరములు ఒకసారి ముడుచుకొనుచు మరల విస్తరించుచు నుండుటకు తగిన సాధనమును చేయవలెను. ఇందుకు అశ్విని ముద్రతోపాటు గోరక్షాసనమును కూడ వేయుచుండినచో చాల మేలు కలుగును. ఇట్టి సంభోగసంబంధములగు అక్రమములువలన నష్టపడిన ఆరోగ్యమును మరల బడయగలుగుట కివి సర్వవిధముల సహాయకరములగును. వీటిని యువకులు తెలిసికొనవలెను. అందువలన వారికి అత్యధిక నభివృద్ధి కలుగును.

ఆహారమును తయారుచేయుటకు అవసరమైన నిబంధనలు, సరియైన ఆహారమును భుజించుటయందు శ్రద్ధవహించుట, నైతికజీవితము, సత్సాంగత్యము, వీటిని ఆసనముల నభ్యసించువారలు జాగ్రత్తగ గమనించవలసియున్నదని యోగశాస్త్రమున జెప్పబడియున్నది. ఈనియమములను చదివి నేటి యభ్యాసకులు విస్మయపడుచుందురు. ఏలయన అవి వీరికి అసాధ్యములు ఈ నియమములన్నియు ఆధ్యాత్మికోన్నతికొఱకు నభిలషించు వారలకే ఏర్పాటుచేయబడినవి. మనకు అలవాటయిన ప్రతి విషయములోను- ఇవి దైహిక, మానసిక, నైతికసంబంధమైనవియై యుండవచ్చును- మనము మితత్వమును గమనించ నలసియున్నది. అయితే దురభ్యాసముల క్రింద చెప్పబడిన విషయములను సాధకులు సంపూర్ణముగ త్యజించి తీరవలయును. లేనిచో కించిత్తైనను ప్రయోజనము లేకపోవుట సరియే కదా; పైపెచ్చు విపరీతాపకారములు జరుగును. యోగ

వ్యాయామముద్వారా మనము మన శరీరములను చక్కబరచు కొనవలెనని, పునర్జీవము కలిగించుకొనవలెనని మనము యత్నించుచుండ దురభ్యాసములవలన మన శరీరములు కృంగి పోవును; నశించిపోవును. ఆహారము విషయములో ఫలాని ఫలాని పదార్థములు అని తెలుప నగత్యములేదు. మాంస కృత్తులు, క్రొవ్వుపదార్థములు, చక్కెరపదార్థములు, పిండి పదార్థములు, ఖనిజలవణములు, విటమినులు తగిన పాళ్ళలో గల సక్రమాహారము, సులభముగ జీర్ణమయ్యెడి ఆహారమును భుజించుచుండిన చాలును. తిండిబోతులవలె పొట్టనిండ తిన రాదు. ఆకలితీరుటకు తగిన యాహారమును భుజించిన చాలును. అన్నాశయములో సగము ఆహారము, నాల్గవవంతు నీరు చాలును. మిగిలిన నాల్గవవంతును ఖాళీగా నుంచవలెను. మత్తుపదార్థములన్నిటిని త్యజించవలెను. చురుకును కలిగించు కాఫీ, టీ మొదలగు పానీయములనుకూడ విడువవలయును. పొడుము పీల్చుట, చుట్టలు బీడీలు వగైరాలను కాల్చుట, ఎంతమాత్రము తగదు. ఉదయము మొదలు సాయంకాలము లోపున ఎప్పుడైనను యోగాసనములను వేయవచ్చును. కాని ఉదయమున లేనగానే హాయిగా, ప్రశాంతముగా నుండును గనుక, అన్నాశయము ప్రేవులు ఖాళీగానుండుట వలనను ఉదయముననే ఆసనములు వేయుట మంచిది. పొట్ట నిండ తిని ఆసనములు వేయరాదు. ఒకనాడు నేను పరిశోధ నార్థమై చిన్న కొబ్బరిముక్కను తిని ఆసనములు వేసితిని. ఆ కొబ్బరిరసము గొంతుకలోనికి వచ్చినది. అంతవరకు పోనేల?

ప్రాణాయామకాలమున కూడ చిన్న కొబ్బరిముక్కను మ్రింగుటవలన త్రేనుపులు వచ్చినవి. అందుచేతనే ఆసనములు వేయుటకు ముందు భుజించరాదు. ఆహారమును తీసికొనిన రెండుగంటల లోపున ఆసనములు వేయరాదు.

ఈ యోగవ్యాయామమున కండలు పెరుగుటకును, చిత్తమును లగ్నముచేయుటకును, ఎట్టి యుపకరణములును అవసరములేదు. ఆసనములవల్లనే చిత్తైకాగ్రత దానంతట అదే కుదురును. ఆసనములో యోగముద్ర (Pose) కుదరవలెనన్న కొన్నికండరములను కదల్పవలసియున్నది. ఈ కండరచలనము వల్లనే దానంతటదే చిత్తైకాగ్రత కుదురును. యోగాసనములు నేటి శరీరవ్యాయామసాధకములవంటివి కావు; మొండెమును, అవయవములను ఒక సామరస్యపద్ధతిని కదలుపుటకాదు. యోగాసనములు కొన్ని శరీరస్థితులు. శరీరమున కెట్టి యసౌఖ్యము కలుగకుండ దానిని ఒకొక్కస్థితిలో కొంతకాల ముంచుటవలన కొన్ని సత్ఫలితములు కలుగును. ఒక ఆసనము వేసి ఎంతయెక్కువకాలమున్న అంత యెక్కువ మేలు కలుగును.

యోగవ్యాయామమువలన నిస్సందేహముగా సామాన్య మానవునకు చక్కని శరీరమేర్పడును. ఈ యోగాసనములు వలన జబ్బులురావు; వచ్చినజబ్బులు నయమగును. అజీర్ణము నకును, కాలిక మలబద్ధకమునకును యోగాసనములు అమోఘమైన యౌషధము! వీటివలన కాలేయముకూడ చక్కగ పని చేయును. కొన్నియాసనములవలన గ్రంథులనుండి రసములు చక్కగ స్రవించును. దాన శరీరమందలి వ్యాపారములుచక్కగ

జరుగును. దీనివలన స్థూలకాయములందలి క్రొవ్వుకూడ తగ్గి పోవును. జీనకణసముదాయములుకూడ బాగుపడును. దీర్ఘ వ్యాధులువచ్చి ఆరోగ్యము చెడినప్పుడు యోగాసనములవల్ల శరీరము ఆరోగ్యవంతమగునంత త్వరగా యితర శరీర వ్యాయామము వల్లను ఆరోగ్యము సిద్ధించదు. యథార్థముగా, శరీరము ఎంతబలహీనముగా నున్నప్పటికి, వంట్లో వ్యాధిలేకుం డాఉన్నంతకాలము, ఎత్తుకుతగిన శక్తిని, తూకమును సంపాదిం చుకొనుటకు ఆసనములు వేయవచ్చును. అయితే సాధకుడు తనకు తగిన యాసనములనుబట్టియు, ఒక పర్యాయమే తాను వేయవలసిన ఆసనములబట్టియు ఒక వరుసక్రమమును ఏర్పాటు చేసికొనవలెను. యోగవ్యాయామము నభ్యసించుటకు జాతి, మత, కుల, లింగాదిభేదము లుండవు. వయస్సుకూడా అడ్డు రాదు. యౌవనవయస్సులోనే ఆసనములను ప్రారంభించ వలెను. ఎనిమిదిసంవత్సరముల వయస్సు దాటిన పిల్లలు కొన్ని యాసనముల వేయవచ్చును. అయితే మొదట్లో పెద్దలు ఆసనములు వేయుచుండగా పిల్లలు జాగ్రత్తగా చూచుచుండ వలెను. తరువాత తమంతట తామే ఆసనములను వేయ మొదలిడవలెను. తమకంటె పిల్లలు చక్కగాను, సులువుగాను ఆసనములను వేయుట పెద్దలు చూచి ఆశ్చర్యపడుదురు.

ఎట్టి వ్యాయామములేక 45 సం॥ల వయస్సు దాటిన వారు ఆసనములను క్రొత్తగా వేయ ప్రారంభించునపుడు చాల శ్రమ కలుగును. కండరములు, నరములు మొద్దుబారిపోవును. అందుచేత అవి త్వరగా సాగవు. అందుచేత కొంచెము నొప్పి

నుండును. 45 సం॥ దాటిన తరువాత వెన్నెముకను రబ్బరువలె సాగెడి గుణము పోవును. ఆసనములలో వెన్నెముక ముందుకును వెనుకకును, కుడియెడమలకు వంగుచుండవలెనుకదా. వయస్సు ముదిరినవారి కిది సాధ్యముకాదు. అంతమాత్రమున పెద్దలు ఆసనములు వేయుట మానివేయరాదు. క్రమక్రమముగా యోగాసనముల నభ్యసించువేడల ఎట్టి యాటంకములైనను కాలక్రమేణ తొలగిపోగలవు.

అయితే యోగమునకు అవసరమైన స్థితిని పొందుటకు పెద్దవారికి చాలకాలము పట్టును. ఓపికతో నిత్యము ఆసనములువేయువారికి ఆస్థితి నెమ్మదిమీద వచ్చితీరును. తొందరగా ఉద్రేకముతో ఆసనములు వేయుటవల్ల ప్రమాదము సంభవించును. గడువు ఎక్కువగానున్నచో ఒక్కొక్క ఆసనమును అనేక పర్యాయములు ఎక్కువకాలము చొప్పున వేయవచ్చును. గడువులేనిచో ఒక్కొక్క ఆసనమును తక్కువపర్యాయములు తక్కువకాలము వేయవచ్చును. అంతేకాని గడువులేదుకదా యని అసలు మానరాదు. స్త్రీలు ఋతుకాలముననను, గర్భమును ధరించియున్నకాలముననను ఆసనములు వేయరాదు. నీవు పదియాసనముల నెంచుకొని వాటిని ఒకవరుసలో చేయుచున్నచో ఆ యాసనములను, వాటివరుసను ఎన్నడు మార్చరాదు. ప్రతిదినము నీవు ఎంచుకొనిన ఆసనములనే అదే వరుసలో వేయుచుండవలెను. దినదినమునకు ఒక్కొక్క ఆసనము యొక్క కాలపరిమితిని పెంచుచుండవలెను. మనస్సులో అంకెలను లెక్కపెట్టుటవల్లను, మంత్రములను చదువుటవల్లను,

ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసములను కనిపెట్టుటవల్లను ఆసనముయొక్క కాలపరిమితిని గమనించవచ్చును.

ఆసనాభ్యాసమునవలన సాధ్యమైనంత ఎక్కువ మేలును పొందదలచువారు పైవిషయములను జ్ఞప్తియందుంచుకొనవలెను. యోగాసనములు వేయువానికి అధ్యాత్మికోన్నతి కలుగుటయే గాక యోగాభ్యాసమందు ఉన్నతస్థితికి గొంపోవు సాధనము కూడ యగును.

యోగాసనములు వేయుతావున నేల చదునుగ నుండవలెను వెలుతురు, గాలి ధారాళముగ నుండవలెను. సమీపమున చుట్టుప్రక్కల వస్తువులేమియు అడ్డుండరాదు. అయితే తన శరీరావయవముల చలనమును గమనించుటకు పెద్దఅద్దము ఉంచుకొనవచ్చును. తివాచీగాని, రగ్గుగాని మెత్తగా నుండునట్లు నేలమీద పరచి దానిమీద పరిశుభ్రమైన ధవళవస్త్రమును పరచి దానిమీద ఆసనములు వేయవచ్చును. ఈ ధవళవస్త్రమును నిత్యము పరిశుభ్రముగ ఉతుకుచుండవలెను. యోగ వ్యాయామమును అభ్యసింప ప్రారంభించుటకు పూర్వము వైద్యునిచేత పరీక్ష జేయించుకొని యెట్టి వ్యాధులు లేనట్టు నిశ్చయముచేసికొనవలెను. శరీరతూకమును, ఛాతి, ఛాతి కడుపు, ఎత్తు వీటికొలతలను తీసికొనవలెను. పక్షమున కొక పర్యాయము మీ కొలతలను తీసికొనుచుండవలెను.

ఎనుబదినాలుగాసనములు కలవని యోగశాస్త్రమున తెలుపబడినది. వీటిని అభ్యసించు యోగి సమాధిద్వారమును తెరచి సిద్ధులను పొందగలడు. అయితే యోగవ్యాయామము

నభ్యసించుటకై కొన్ని యాసనములే ఏర్పరుపబడినవి. కొన్ని యాసనములలో కూర్చుండవలెను; కొన్నిటిలో పండుకొనవలెను; కొన్నిటిలో నిల్చుండవలెను. వీటిలో ప్రతిమానవుడు కొన్ని యాసనముల నెంచుకొని, వాటిని ఒకవరుసలో నేర్పాటు చేసుకొని, తన శరీరారోగ్యమును కాపాడుకొనుటకు ఒక్కొక్క ఆసనముయొక్క కాలమును, సంఖ్యను తగ్గించుకొనవచ్చును; లేక పెంచుకొనవచ్చును. ఆసనమునకు ఆసనమునకు మధ్య కొంత విరామ ముండవలెను. ఎట్టినొప్పి లేకుండా ఒకనిమిషము సేపు ఒకఆసనమును వేయగలవాడు క్రమక్రమముగా ఆ యాసనముయొక్క సంఖ్యలను తగ్గించి చివరకు పూర్తిగా తీసి పుచ్చి ఆ యాసనమును ఎక్కువకాలము వేయవచ్చును. ఆరోగ్యవంతునకు ఈ క్రిందియాసనములు మంచివి.

ఆసనము పేరు	ఆసనము వేయు హెచ్చు కాలపరిమితి
♦ శీర్షాసనము	6 నిమిషములు
♦ భుజంగాసనము	4 ,,
అర్ధశలభాసనము	2 ,,
శలభాసనము	1/2
ధనురాసనము	2 ,,
హలాసనము	1 ,,
♦ సర్వాంగాసనము	3 ,,
♦ మత్స్యాసనము	2 ,,
విపరీతకరణి	3 ,,
♦ పశ్చిమోత్తానాసనము	1 ,,

ఆసనము పేరు	ఆసనము వేయు హెచ్చు కాలపరిమితి
అర్ధమత్స్యేంద్రాసనము	1 నిమిషములు
యోగముద్ర	2 ,,
♦ ఉడ్డీయాన	2 ,,
నౌళిక్రియ	2 ,,
♦ శవాసనము	6 ,,
పద్మాసనము	10 ,,
సిద్ధాసనము	5 ,,

ఇన్ని యాసనములను వేయుటకు కాలము చాలనిచో చుక్కలు పెట్టిన యాసనములను వేయవచ్చును.

గ మ ని క

తెల్లవారగట్ట లేచి ఆసనములు వేయుటకు ప్రయత్నించునప్పుడు "ఈ దినమున ఆసనములు వేయకపోతే నేమి ? ఈ శ్రమ యెందుకు ? రేపు ఆసనములు వేయవచ్చునులే" అని బుద్ధి పుట్టుచుండును. ఆసనములు వేయుచుండగా త్వరగా పూర్తిచేయవలెనని బుద్ధిపుట్టును. ఆత్మీయుడా ! ఈ భావములు నీవి కావు. ఇవి శరీరముయొక్క కోరికలు. నీవు వేరు, నీ శరీరము వేరు. కష్టపడకుండ సుఖముగ నుండవలెనని శరీరము కోరుచుండును. అది దాని లక్షణము. అంతేకాని నీ కపకారము చేయవలెనని దాని యుద్దేశముకాదు. ఈ విషయమును నీవు చక్కగ గుర్తించి శరీరమును నీ స్వాధీనమున నుంచుకొన్నవలెను నీ శరీరము నీకు లొంగి యుండవలెను కాని నీవు దానికి లొంగియుండరాదు. నీ నధిరోహించు గుఱ్ఱము నీకు లొంగి

యుండక దాని యిచ్చవచ్చినట్లు పోనిచ్చినయెడల నిన్ను క్రింద పడవేయును. నీ అభిప్రాయమునకు భిన్నముగ బోవును. గుఱ్ఱము నీకు లోబడియుండినచో, నీ యిచ్చవచ్చినట్లు నడిపించవచ్చును. దానివలన నీకు అపకారము జరుగదు. కావున గుఱ్ఱమువలె నీ శరీరమును నీ యధీనమున నుంచుకొనుము. సోమరివి అవవద్దు. అప్పుడే నీకు యోగవ్యాయామమందు సత్ఫలితము సిద్ధించ గలదు.

ప్ర క ర ణ ము—2

మా న వ శ రీ ర ము

మూకం కరోతి వాచాలం
పఙ్గుం లఙ్ఘయతే గిరిమ్ ।
యత్కృపా త మహం వందే
పరమానంద మాధవమ్॥

ఎవరి కృపవలన మూగవాళ్ళు మాట్లాడ గలరో, కుంటివారు పర్వతము నధిరోహించ గలరో అట్టి మాధవునకు పరమానందముతో నమస్కరించు చున్నాను.

"యోగాసనము" లనెడి ఈ నాగ్రంథమును నా యాత్మీయులెల్లరకు నేను పరమానందముతో నందజేయు చున్నాను. ఇందు ప్రతి యాసనమును చక్కగ వివరించితిని. ఇందు చెప్పిన చొప్పున నభ్యసించు వారలకు శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక శక్తులు పెంపొంద గలవు.

ఈ యాసనములను మహాత్ములు యోగాసనములనిరి. యోగమన నేమో నా "యద్భుత కుండలిని"లో వర్ణించితిని. ఆధ్యాత్మిక మార్గమున బోవు యోగసాధకులకు స్థూలశరీరమును ఆరోగ్యముగ నుంచుకొనుట అగత్యమై యున్నది. ఆరోగ్యమును కాపాడుకొనుటకు ఆసనము లవసరము. ఈ యాసనములు యోగ మార్గమున ప్రథమ సోపానములై యున్నవి. అందుచేతనే వీటిని యోగాసనములని మహాత్ములు చెప్పియుండిరి. యోగమార్గమున కుండలినిని లేపుటకు ప్రాణాయామము, ఆసనములు, బంధములు, ముద్రలు అవసరమై యున్నవని నా "యద్భుతకుండలిని" లో వ్రాసియుంటిని. స్థూలశరీరశుద్ధికి బహిశ్శుద్ధి ఎంత యవసరమో అంతశ్శుద్ధికూడ అంత అవసరమనియు అందుకు ధౌతి, నౌలి, నేతి మొదలగు క్రియలు అవసరమనియు కూడ వ్రాసియుంటిని. అందుచేత ధౌతి, నౌలి, నేతి మొదలగు క్రియలున్నూ, బంధములు, ముద్రలు మొదలగునవి ఆసనములు కాకపోయినను వాటిని కూడ ఇందు వివరించినాను.

ఈ యోగాసనములు కూడ చాల ప్రమాదకరమైనవి. వీటిని అభ్యసించునప్పుడు కడు జాగ్రత్తగ నుండవలెను. (శీర్షాసనమును ఎక్కువకాలము వేసినను, ఈ యాసనమును వేసిన తక్షణము చన్నీటి స్నానము చేసినను మరణము సంభవించునని పైనవ్రాసి యుంటిని. ఈ విధముగ జేసి ఒక విద్యార్థి మరణించెనట. నేను చిరకాలమునుండి ఆసనములను వేయుచుండియు, ఒకప్పుడు అజాగ్రత్తగ శీర్షాసనమును వేయగా మెడయందలి

నరములు బెణికి రెండు మాసములు వరకు మెడ ప్రక్కలకు కదలక (పైకి క్రిందకు మాత్రము కదలు చుండెడిది.) చాల బాధపడితిని. అందుచేత ఆసనముల నభ్యసించువారు మాత్రము కడు జాగ్రత్తగ నుండవలెనని హెచ్చరించు చున్నాను. అయితే జాగ్రత్తగా నభ్యసించుచో నితరుల సహాయ మక్కరలేదనియు, ఎవరంతట వారే అభ్యసించ వచ్చు ననియు మాత్రము చెప్పుచున్నాను.

ఆసనములను గురించి తెలిసికొనుటకుముందు మానవ శరీరమును గురించి తెలిసికొనుట అవసరమైయున్నది. అందు చేత ఈ గ్రంథమున శరీరశాస్త్రమును గురించికూడ మనకు అవసరమైనంతవరకు ఈ గ్రంథమున తెలుపుచున్నాను. ఈ శరీరమును ముఖ్యముగ రెండుభాగములుగ జేయవచ్చును. అవి మొండెము, శిరస్సు. మొండెమునకు పైభాగమున రెండు చేతులున్నూ, క్రిందిభాగమున రెండు కాళ్ళున్నూ కలవు. శరీరమున ఎముకలు చాలగట్టిగనుండును. వీటిచేనే అస్థిపంజర మేర్పడుచున్నది. ఇవి లేనిచో శరీరమునకు ఆకారముండక అది ఒక ముద్దవలె నుండును. ఎముకలకు అంటుకొని యున్న మాంసపు కండరములను అవి నిలుపుచున్నవి.

అతిసున్నితమున్నూ, అతి ముఖ్యమున్నూ అయిన కొన్ని అవయవములను అవి కాపాడు చున్నవి. పుర్రెలోని మెదడు, వెన్నెముకలోని వెన్నుపాము, ప్రక్కయెముకలలోని గుండె, ఊపిరితిత్తులు ఇత్యాదులు ఎముకలచే రక్షింపబడు చున్నవి. ముఖ్యావయవములగు అన్నాశయము, ప్రేవులు,

వృక్కకము, పిత్తాశయము, మూత్రపిండములు మొదలయినవి కడుపులో కలవు. ఈ ఉదరములోని అవయవములను కాపాడు చున్న కండరములు ఒక గోడగా నేర్పడి రెండు కొనలందును ఎముకలకు తగిలింప బడినవి. అందుచేత ఎముకలు ఏవిధముగ శరీరమందలి ముఖ్యావయవము లన్నిటిని జాగ్రత్తగ కాపాడు చున్నది తెలిసికొంటిమి. అస్థిపంజరమందలి ఎత్తుపల్లము లన్నిటిని క్రొవ్వు, మాంసము సమసూత్రముగ జేయుచున్నవి. ఇంకను ఏమాత్రమైనను గిరుకుతన మున్నచో ఆలోటును నున్నని చర్మము తీర్చివేయుచునది.

కణము.

అందుచేత ఎముకలు, కండరములు, మెదడు, వృక్కకము, పిత్తాశయము-చర్మము మొదలగు భాగములలో మనశరీరము కూడుకొని యున్నదని మనకు తెలియును. ఆత్మ స్థూలశరీరమును త్యజించినప్పుడు ఈ భాగములన్నియు నశించిపోవుట మనము చూచుచున్నాము. అయితే సజీవముతోనున్న వారిలో కూడా ఈ భాగములన్నియు ప్రాణముతో కూడుకొని యుండవలసిన అగత్యము లేదు. వాటిలో కొన్ని యవయవములకు వ్యాధి సంభవించి అవి క్షీణించియుండ మిగిలిన శరీరమంతయు ఆరోగ్యముగ నుండవచ్చును. అందుచేత మనకు తేలుచున్న దేమనగా శరీరమందలి ప్రతిభాగమునకు గల ప్రాణమునకు శరీరమంతటి యొక్క ప్రాణమునకు సంబంధము గలదు. అంతేకాకుండా శరీరమంతయు నిర్జీవ మగునప్పుడు ఒక్కొక్క భాగము కూడ నిర్జీవమగును. అంతేకాదు. శరీరమంతయు సజీవముగ నున్నను

ఒక్కొక్క భాగము నిర్జీవముగ నుండవచ్చును. ఒకని వ్రేలు కాలిన దనుకొనుడు. అప్పు డేమి జరిగినది? ఆ కాలిన భాగ మంతయు నిర్జీవమైన దన్నమాట. ఈ కాలిన భాగమును తీసినయెడల ఆస్థానే క్రొత్తమాంసము, చర్మము సజీవముతో నున్నవి ఏర్పడుచున్నట్లు తెలియగలదు.

శరీర మంతటియొక్క ప్రాణముతోను సంబంధముకలిగి, తిరిగి తనంతటతాను సజీవము కలదిగ నున్న భాగ మేది? దేని సే కణ మందుము. మన శరీరమంతయు అనేక కణములతో నిండి యున్నది. మనశరీరమే కాదు ప్రతివస్తువు ఇనుము, కర్రి, బంగారము మొదలైన వన్నియు,- కణములతో నిర్మింపబడి యున్నవి. మన శరీరమందలి కణము లన్నియు ఒకదానికొకటి అంటుకొని లేవు. కణమునకు కణమునకు మధ్య ఖాళీ కలదు. ఈ కణములకు జీవము కలదు. ఇవి సదా మనశరీరమునుండి బయటకు పోవుచు, బయట నుండు కణములు మనశరీరమందు ప్రవేశించుచుండును. మీరు ఆశ్చర్యపడుదు రేమో? మన శరీరమందలి కణములు మన చుట్టుప్రక్కల నున్నవారి శరీరము లలో ప్రవేశించుచు వారి శరీరము లందలి కణములు మన శరీరమందు ప్రవేశించుచుండును. మన శరీర మందలి జీవకణము లలో కొన్ని నిర్జీవము లగుచుండగా వాటి స్థానే నూతన జీవ కణములు జేరుచుండును. ఈ కణములను ఆంగ్లమున 'సెల్స్' అందురు. ఈ కణ సముదాయములను టిస్యూలందురు. ఒక సంఘముయొక్క జీవితమునకును అందలి ఒక్కొక్క వ్యక్తి జీవితమునకు సంబంధము కలిగియుండ, తిరిగి ఒక్కొక్క వ్యక్తి

యొక్క జీవితము వేరైయున్నది. ఈ యుపమానమే కణము లకుకూడ నన్వయించును. ఒక కణముయొక్క ప్రాణమునకు శరీరమంతటియొక్క ప్రాణమునకు సంబంధముండగా, తిరిగి ఆకణముయొక్క ప్రాణమునకు ప్రత్యేకత కలదు. మన శరీరము పనిచేయుచుండగా క్షీణించిపోవునవి ఈ కణములే. శరీరము విశ్రాంతిని తీసికొనునప్పుడు తిరిగి కణములే పునరుద్ధరింపబడు చుండును. మన యాహారపానీయముల వల్ల పోషింపబడేవి కూడా ఈ కణములే మనశరీరము ఊపిరిని పీల్చేటప్పుడుకూడ ప్రాణవాయువును అందుకొనేవి ఈ కణములే.

ఈ మానవశరీర నిర్మాణమును, అది చేయు పనినిగురించి, మనము తెలిసికొనవలయునన్న కణములను గురించి తెల్సి కొనవలసి యున్నది.

కణములు అతిసూక్ష్మమైనవి. అయితే అవి శరీరమందలి ప్రతి భాగమందు దట్టముగ నున్నవి. సీమసున్నపు కణికతో బోర్డుమీద వ్రాసేటప్పుడు చిన్న నలుసులు క్రిందపడును. ఇట్టి నలుసు లనేకములు కలిసి ఒక సీమ సున్నపు కణిక అయినట్లే, అనేక కణములతో మానవ శరీర మేర్పడినది. వీటి పరిమాణ ములో చాలా భేదము కలదు. అతి చిన్న కణములు ఒకఘనమిల్లీ మీటరు స్థలములో లక్షలాది ఉండును. ఆ స్థలములోనే అతి పెద్ద కణములు వెయ్యికంటె ఎక్కువ యుండును. ఘనమిల్లీ మీటరు పరిమాణముగల ఒక చిన్న రక్తపు బిందువులో 50,00,000 కణములకు పైగా వుండును.

కణములు "ప్రోటోప్లాజమ్" అనే పదార్థముతో నిర్మితమైనవి. అది గుడ్డులోని తెల్లని పదార్థమువలె నుండును. ఇదే జీవమున కాధారము. ఈ ప్రోటోప్లాజమ్‌కు మించిన జీవము లేదని జీవశాస్త్రవేత్తలు చెప్పుచున్నారు. ఈ ప్రోటోప్లాజము వల్లనే కణము ప్రత్యేకముగ ఉండగలుగుచున్నది. అందువల్లనే సజీవముతో నుండగలుగుచున్నది. ఆహారమును తీసికొనగలుగుచున్నది. పెరుగగలుగుచున్నది. తనవంటి యితరకణములను కూడ సృష్టించగలుగుచున్నది.

కణముల ఉత్పత్తివిధానము ఆశ్చర్యకరముగ నుండును. ఒక్కొక్క కణము మధ్య న్యూక్లియస్ అనునది కలదు. ఈ న్యూక్లియసే కణమునకు ఆత్మయని చెప్పవచ్చును. అందుచేత కణ ఉత్పత్తికి పూర్వము న్యూక్లియస్ రెండు భాగములుగ విడిపోవును. రెండును విడి విడిగా పనిచేయుచు, రెండును రెండు సంపూర్ణ కణము లగును. అప్పుడవి విడిపోవును. ఆ రెంటిలో ఒక్కొక్కటి తిరిగి రెండేసియగును. ఈ విధముగ కణముల సంఖ్య వృద్ధి యగుచుండును. ఈ వృద్ధి నయమగుచున్న గాయములో స్పష్టముగ కనిపించును. గాయములవద్ద ప్రతి దినము అనేక కణములు తయారగు చుండును.

కణములన్నియు ప్రోటోప్లాజమ్‌తో తయారైనప్పటికి, అవియుండు అవయవములను బట్టి రూపమున మారుచుండును. గ్రంథులలోని కణములు ఘనరూపమున నుండును. కండరములలోని కణములు కదురువలె నుండును. ఇట్లే తదితర

అవయవములలోని కణముల రూపములు వేరు వేరుగ నుండును.

కణసముదాయమును టిస్యూలందురని పైన వ్రాసియుంటిని. కొన్ని టిస్యూలలోని కణములు సారవలె ఉండును. ఈ టిస్యూలలోకూడ ఒక్కొక్క టిస్యూకు ప్రత్యేక ఆకారము, కర్తవ్యము కలవు. శరీరమందలి యవయవా లన్నియు టిస్యూలతో నిర్మింపబడినవి. ఆయా అవయవములను బట్టి టిస్యూల పనికూడ మారును. కండరములు ముడుచుకొను స్వభావము కలవి. అందుచేత పనిచేయవలసి వచ్చినప్పుడెల్ల ఈ కండరములలోని టిస్యూలు ముడుచుకొనుచుండును. గ్రంథులలోని టిస్యూలు రసములను స్రవించుచుండును. ఈ విధముగ టిస్యూలయొక్క పనులు కూడ వేర్వేరు.

కొన్ని కణములు కలిసి టిస్యూలగును. ఆయా అవయవములను పట్టి అందలి టిస్యూల కర్తవ్యములు కూడ వేర్వేరు అని తెలుసుకున్నాము. అయితే దేనివలన ఈ కణములు జీవించుచు పనిచేయుచున్నవి ? కణములు పని చేయుకొలది అరిగి క్షీణించుచుండును. వీటిని పునరుద్ధించునది యెద్ది? మన యాహారమే పునరుద్ధరించుచున్నది. ప్రాణవాయువు నీరు ప్రొటీనులు, క్రొవ్వులు, పంచదార, లవణములు వీటిరూపములలో ప్రతికణమునకు పోషణ లభించుచున్నది. ఈ పోషణ మనము పీల్చు గాలివల్లను, త్రాగు పానీయములవల్లను, భుజించు యాహారమువల్లను కలుగుచున్నది. ఈ పోషణవల్లనే కణములు ప్రోటోప్లాజమును తయారు చేయుచున్నవి. ఈ

ప్రోటోప్లాజమ్ వల్లనే అవి జీవించుచున్నవి, పని చేయుచున్నవి. సంఖ్యయందు వృద్ధియగుచున్నవి.

ప్రతికణము పోషింపబడుటకున్నూ, పోషక పదార్థములు మన యాహార పానీయముల నుండియు, గాలినుండియు తయారగుటకున్నూ ఎట్టి యేర్పాట్లు శరీరమున చేయబడినది తెలిసి కొందము.

మానవుల సామాన్య జీవితమువలన ఆరోగ్యము ఎట్లు చెడుచున్నది, ఆసనములవలన అనారోగ్యముపోయి ఆరోగ్యము ఎట్లు కలుగుచున్నది తెల్పుటయే ఈ గ్రంథమును వ్రాయుటలో నా ముఖ్యోద్దేశము. ఈ యోగవ్యాయామము మన భారతదేశములోనేకాక పాశ్చాత్య దేశములలోకూడ ముఖ్యముగ నాగరిక ప్రపంచమున అభివృద్ధి యగుచున్నట్లుపైన వ్రాసియుంటిని. అయితే నేటి విద్యావంతులగు స్త్రీ పురుషులు ప్రతిదానికి ఎందుకు? ఎట్లు? అని ప్రశ్నలు వేయుచుందురు. ఈ ప్రశ్నలకు సరియైన జవాబులు చెప్పిననే వారంగీకరించుదురు. లేనిచో వారంగీకరించరు. శాస్త్రయుక్తముగ సహేతుకముగ చెప్పినే వారంగీకరించుదురు. అందుచేత శరీర శాస్త్రమును కూడ బోధించుచు, శరీరమందలి వివిధభాగములకు ఆసనముల వలన ఎట్టిఫలితములు లభించినదియు జాగ్రత్తగ తెలిపియుంటిని. నేటివిద్యావంతులు ఇందలి విషయములను చక్కగ గ్రహించి అంగీకరించెదరని భావించుచున్నాను. ఆసనములను సృష్టించినటువంటి యోగులకు కూడ శరీరశాస్త్రము తెలియక పోలేదు. అయితే నేటి శాస్త్రజ్ఞులు శరీరమును ఛేదించి విషయములను

గ్రహించుచుండ యోగులు తమ దివ్యదృష్టివలన తెలిసికొనిరి. నేటి శాస్త్రజ్ఞులు పొరపడుట కవకాశము కలదు. వారు యథార్థమునే తెలిసికొనిరి. యోగులు తమ శరీరముల మీదనే ప్రయోగముల గావించుచుందురు.

ఆసనములను సరిగ వేసినయెడలనే శరీరమునకు ప్రాణశక్తి, చురుకు, దీర్ఘాయువు, చిరకాల యౌవనము, లభించును. మృత్యువునుకూడ జయించవచ్చును. గ్రంథములోని బొమ్మలను చూచి ఆసనములను వేయవచ్చునుకాని ఒక పర్యాయము అనుభవజ్ఞులయెదుట నేర్చుకొనుట మంచిది. అనుభవజ్ఞులు లభించనిచో జాగ్రత్తగ ఎవరంతటవారే ఇంటివద్ద అభ్యసించవచ్చును.

పరమాత్ముని తెలిసికొనుటకు, చిత్తమును కట్టిపెట్టుటకు తగిన స్థితిలో ఆసనములు శరీరమును ఉంచును. ఇది యాసనములయొక్క ముఖ్యోద్దేశము. ఆసనములు శక్తిని కాపాడును. శక్తి యితర యోగసాధనల కుపకరించుచున్నది. ఈశక్తివల్లనే మనము నిశ్చయించుకొను విషయమునందే-అది ఆధ్యాత్మికము లేక భౌతికము అయి ఉండవచ్చును-చిత్తమును నిలుప వీలగుచున్నది. భౌతికవాదులకు ఆధ్యాత్మిక విషయములందు నమ్మిక లేకపోయినను ఆసనములవలన వారుకూడ మేలునుపొందగలరు. వారి భౌతికజీవితమునకు తగునట్లుగా వారి స్థూలశరీరములు ఆసనములు వలన ఆరోగ్యముగ నుండును. దానివలన వారికి వ్యాధులు రావు. వచ్చిన వ్యాధులను తట్టుకొగలరు. ఈ మాత్రపు మేలైనను వారికి కలుగును. అయితే అన్నిటికంటె

వారికి కలిగెడి మహోపకార మేమన వారి మనస్సు ఆరోగ్య ముగ నుండును. శరీరము ఆరోగ్యముగ నున్నయెడల మనస్సు కూడ ఆరోగ్యముగ నుండునన్న సంగతి మనమెల్లరకు తెలిసిన విషయమే కదా. పాశ్చాత్య వ్యాయామముల వలన కండలు పెరిగినట్లు, యోగవ్యాయామము వలన పెరుగవు. యోగ వ్యాయామము వలన ఆరోగ్యము, శక్తి ముఖ్యముగ మొండెము యొక్క కండరములకును, అందలి వివిధానయములకును.. అన్నాశయము, ఊపిరితిత్తులు, ప్లీహములు, హృదయము మొదలైనవి-కలుగును. పాశ్చాత్య వ్యాయామమునకును యోగ వ్యాయామమునకును గల వ్యత్యాసమే యిది. పాశ్చాత్య వ్యాయామము వలన శరీరము యొక్క పై భాగము శక్తివంత మగును. యోగ వ్యాయామమువలన శరీరముయొక్క లోపలి భాగము, నాడీమండలము శక్తివంతము లగును. తక్కువ కాలము తక్కువ శక్తిని వినియోగించుట ద్వారా ఈ మేలు కలుగుచున్నది.

యోగశాస్త్రము ఆధ్యాత్మిక ప్రపంచమునకు సంబంధించినది. ఈ శాస్త్రమనిన ఋషులకు అధికప్రీతి. యోగ శాస్త్రమందలి సత్యములను తెలిసికొనవలయునన్న స్వయముగ యోగసాధన చేసి అనుభవముద్వారా తెలిసికొనవలసినదే.

ఈ శరీరమున మూడు భాగములు కలవని యోగ శాస్త్రము చెప్పుచున్నది. అవి-

1. ఎముకలు, కండరములు, రక్తనాళములు, కణములు మొదలగువాటితో కూడుకొన్నదై మన స్థూలదృష్టికి కనిపించుచున్న స్థూల శరీరము.

2. నాడులద్వారా పనిచేయు రాగభావాదులతో గూడుకొనిన శరీరము. దీనిని కామమయ శరీర మనవచ్చును.

3. మెదడు నాడులద్వారా సంకల్పరూపమున పని జేయు శరీరము. దీనిని మనోమయ శరీర మనవచ్చును.

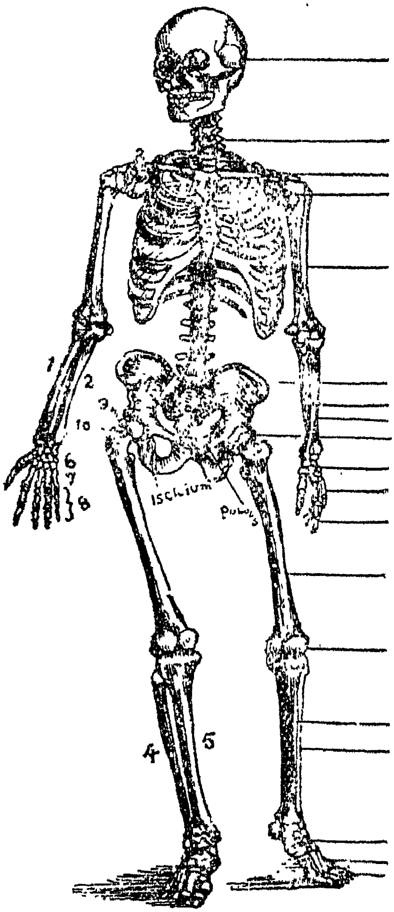
ఇప్పుడు మనము గ్రహించవలసిన దేమన మన రాగములకు భావములకు నాడులు స్థానములై యున్నవి. ఇవి కనిపించవు కాని శక్తి రూపమున పనిచేయుచున్నవి. దీనినే యోగులు ప్రాణశక్తి, విశ్వశక్తి యందురు.

ఇప్పుడు స్థూలశరీరమును గురించి తెలిసికొందము.

ఎముకలు 206

పెద్దవారి శరీరమందు షుమారు 200 ఎముకలు కలవు. వీటితో గూడుకొనియున్న దానినే అస్థిపంజర మనుచున్నాము. మన శరీరమందలి మెత్తటి పదార్థమునంతను ఈ అస్థిపంజరము నిలుపుచున్నది. ఇది లేనిచో శరీరమంతయు ఒక ముద్దవలె పడియుండెడిది. దీనివల్లనే శరీరమునకు ఆకారమేర్పడుచున్నది. ఒక మొండెమునందే కాక తల, చేతులు, కాళ్ళు, వేళ్ళయందుకూడ నెముకలు కలవు. కొన్ని యెముకలు కీళ్ళచే బంధింపబడినవి. ఈ కీళ్ళకదలికకుకూడ ఒక మితము కలదు. ఈ కదలిక కండరములవలన కలుగుచున్నది. ఈ కండరములు రెండు యెముకలను కలిపి పట్టియుంచుచున్నవను విషయము మీకు తెలిసినదే. ఈ కండరములే లేనిచో చేతులను, కాళ్ళను జాచలేము, ముడువలేము. ఈ యెముకలుకూడ కీళ్ళ

నర్ద అరిగిపోకుండా సాఫీగా కదులుటకు ఎముకలమధ్య కార్టిలెజి అనే మెత్తని పదార్థము కలదు. అంతే కాకుండా కీళ్ళవద్ద ఒక విధమైన ద్రవపదార్థ మూరు చుండును. ఇది లూబ్రికే టింగ్ ఆయిలు వలె పని చేయును.



1–వ పటము

అయితే అనేక కీళ్ళను కలిగి చిత్రముగ కనిపించుచు ఆశ్చర్యమును గొల్పునది వెన్నెముక. ఈ వెన్నెముక యందు 32 ముక్కలు కలవు. వీటిని వెన్నుపూస లందురు. ఇందు ఏడు పూసలు మెడయందుకలవు. వీటిని మెడపూస లందురు. తరువాతి పండ్రెండు వెన్నుపూస లనబడును. తరువాతి ఐదింటిని నడుము పూస లందురు. చివరి పూస లన్నియు కలిసి ఒక యెముక వలె కనిపించును. వీటిని ముడ్డిపూస లందురు.

ఈ వెన్నుపూసలు ఒకదానిమీద నొకటి పేర్చబడినవి. వీటికి సగముసగము కదలు కీళ్ళు కలవు. ఇవి ఒకదానిలో నొకటి యిముడి యుండును. ఒక పూస పైదానిలోను క్రింది దానిలోనుగూడ అమరి యుండును. పూసపూసకు మధ్య మెత్తని దిండువంటి పదార్థము కలదు. ఇది కుషను వలె నుపయోగించును. వీటిని కార్టిలేజస్ అందురు. వీనివలన వెన్నుపూసలు స్వేచ్ఛగ కదలుచుండును. వెన్నెముకలోని 26 వెన్నుపూసలను దిట్టమైన నరములు (లిగమెంట్సు) కలిసియుండునట్లు బంధించుచున్నవి. ప్రతి వెన్నుపూసకు మధ్య రంధ్రము కలదు. వెన్నుపూసమీద వెన్నుపూస ఉండుటచేత ఈ వెన్నుపూసలన్నింటి రంధ్రములు కలిసి ఒక కాలువగ నేర్పడినవి. ఈ కాలువలో వెన్నెముక పొడవున ఒక నాడి కలదు. ఇది వెన్నుపాము అని శరీరశాస్త్రములోను సుషుమ్నా అని యోగశాస్త్రములోను చెప్పబడుచున్నది.



2వ పటము

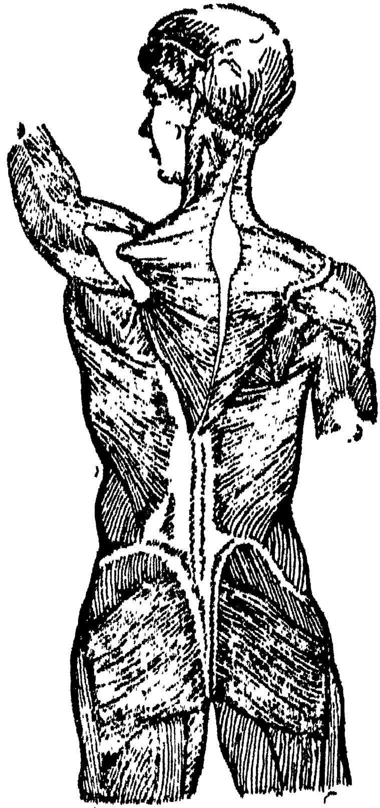
చాలా దిట్టమైన కండరములు వెన్నెముక చుట్టు నుండి, అది అన్నిదిక్కులవైపు కదలునట్లు చేయుచున్నది. అనగా వెన్నెముక కుడివైపుకు, ఎడమవైపుకు, ముందుకు, వెనుకకుకూడ వంగ గలదు. ప్రతిరెండు

వెన్నుపూసలనుండి 31 జతల వెన్నెముకకు సంబంధించిన నాడులు (స్పైనల్ నర్వ్స్) బయలు దేరి శరీరముయొక్క వేర్వేరు భాగములకు వ్యాపించియున్నవి.

కండర వ్యాంతు లవము

కండరములు 500కు పైగా నున్నవి. వీటిని సామాన్యముగా మాంసము అనుచున్నాము. అవి అస్థిపంజరమును కప్పియుండుట యేగాక, శరీరముయొక్క లోపలిభాగమునకూడ ఉన్నవి. మనము సజీవులమైయున్నంతవరకును మన దేహములను నిలువబెట్టుకొని, అవయవములను కదల్చుకొనగలిగియుందుము. కాని ప్రాణముపోయినతరువాత శరీరములు కట్టెలవలెనయి యేమియు చలింపకపోవును. ఇట్టిచలనములకు మూలాధారములు ఎముకలు. అయినను అవి తమంతట తాము కదలలేవు. ఈ యెముకలనంటియుండు కండరములు వీనిని కదల్చుచుండును. మన శరీరమందు కండరములు లేనియెడల మనచేతులను, కాళ్ళను, కదల్చలేక పోవుటయేగాక, ఆహారమును నమిలి మ్రింగుటకును, మ్రింగిన యాహారమును జీర్ణించుకొనుటకును, రక్తము శరీరమందు ప్రసరింపజేయుటకును, గాలిని పీల్చుకొనుటకును, మాటలాడుటకునుకూడ శక్తిలేనివారమగుదుము. ఈ పనులను మనుజునియందు ప్రాణమున్నంతవరకు కండరములు చేయగలవుగాని తరువాత చేయజాలవు. కండరములు దారపు కండెలవలె మధ్య లావుగాను, చివరలందు సన్నముగాను ఉండును. కండరములలో నారవంటి పదార్థముండును. మాంస పదార్థములో చేయబడిన కంటికగపడని యతిసూక్ష్మములగు

సన్నని దారములు కట్టలుగా నేర్పడ, ఇట్టికట్టలు అనేకములు కూడి త్రాళ్ళవలె నల్లుకొని కండరములుగ నేర్పడును. అస్థి పంజరమునకు సంబంధించిన కండరములు పైన చెప్పిన త్రాడువంటి నారలతో చేయ బడినవి. ఈ నారలు చిన్నవి గాను, సాగునట్టి గుణముకలవి గాను ఉండును. సన్నని దారముల కట్టలను ఒకదానితో నొకటి యతికియుండు యుల్లి పొరవంటి త్వచ (Connective tissue)యు నుండును. ఈత్వచ కండరముల యందే అంతరించక బైటకు వచ్చి, రెండు కొనలయందును బలిష్ఠములైన గట్టి త్రాళ్లవలె నేర్పడును. ఈ త్రాళ్ళకే స్నాయువులు, లేక కండరబంధనములు (Tendons)అని పేరు. ఈకండరబంధనములు కండరములను ఎముకలతో కట్టుచున్నవి. ఇవి మిక్కిలి దృఢముగాను, బలముగాను ఉండుటవల్ల ఎంతలాగినను తెగనేరవు. కొన్ని కండరముల కీబంధనములుండవు. అట్టి కండరములు ఎముకలతో తమంతట తామే యతుకుకొని యుండును.



8-వ పటము

పైనచెప్పిన 500 కండరములలోను కొన్ని సన్నముగను, కొన్ని లావుగను, కొన్ని చిన్నవిగను, కొన్ని పెద్దవిగను, కొన్ని గుండ్రముగను, కొన్ని నలుచదరముగను, అనేకవిధములగు రూపములను కలిగియుండును. అవియే మనశరీరమందు ఎత్తుగాను, మృదువుగాను ఉండి అవయవములకు అందము నిచ్చుచుండును.

అన్నాశయము, ప్రేవులు మొదలైనవాటి కండరములు కణములతో నిర్మింపబడినవి. కండరము పనిచేయునప్పుడు దారములు, కణములు ముకుళించుకొని చిన్నవగును. దారములతో నిర్మింపబడిన కండరము పనిచేయునప్పుడు అదిచిన్నదియగుటయేగాక మధ్యలావుఅగును. ఇట్టివి దండలో కనిపించును. ముంజేతిని మోచేతివద్ద వంచుటకు ఈ దండలోని కండరమే కారణము. కుడిచెయ్యిని జాచి దండమీద ఎడమచేతినిఉంచుము. ముంజేతిని మోచేతివద్దవంచుము. అప్పుడు దండయందలి కండరము ఉబ్బుట చేతికి స్పష్టముగా తెలియును.

అస్థిపంజరమున కప్పియున్న కండరములవలననే శరీరమందలి కదలికలు అన్నియు కలుగుచున్నవి. మనము సంకల్పించినగాని ఈ కండరములు కదలనేరవు. అందుచేత వీటిని స్వేచ్ఛా (Voluntary) కండరము లందురు. మనము నడచునప్పుడును, వ్రాయునప్పుడును, మాటలాడునప్పుడును, సంగీతమును పాడునప్పుడును చలించు కండరము లివియే. రెండవ రకము కండరములు కలవు. వీటిని అనిచ్ఛా (Involuntary) కండరము లందురు. ఇవి మనసంకల్పము లేకుండనే స్వేచ్ఛగా వర్తించుచుండును. ఇవి జీర్ణాశయము, గుండెకాయ, ప్రేవులు

మొదలగు లోపలి యవయవములయందుండుటవల్ల మనము నిద్రించుచున్నను, ఇతరకార్యములలో మునిగియున్నను, ఇవి విరామములేక సదా పనిచేయుచుండును. ధమనులగోడలుకూడ అనిచ్ఛా కండరములతో నిర్మింపబడి యున్నవి.

మానవ శరీరములోని కండరములన్నింటిలోకి ఉదర వితానము (Diaphragm) చాలముఖ్యమైనది. ఇది రొమ్మునను ఉదరమునకును నడుమ అడ్డముగా నుండును. ఇది చాల దిట్టముగా నుండును. ఇది బోర్లించిన మూకుడువలె నుండి ఉబ్బెత్తుభాగము హృదయకుహరము వైపునకును, పల్లము గర్భకుహరమువైపునకును ఉండును. ఇది నిమిషమునకు అనేక పర్యాయములు పైకి క్రిందకు కదలుచుండును. ఇది క్రిందకు దిగునప్పుడు హృదయకుహరము పెద్దదగును. అప్పుడు గాలి లోపలకు పోవును. పొత్తికడుపులోని అవయవములకు ఒత్తిడి కలిగి మర్దనచేసినట్లగును. అందువలన అవి ఆరోగ్యముగ నుండును.

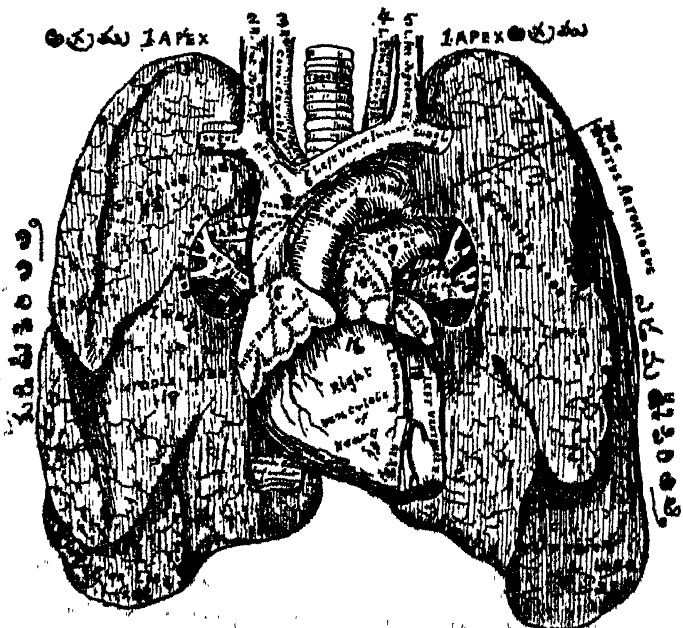
కేవలము ఈ ఉదరవితానమువల్లనే ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసములు జరుగుటలేదు. రొమ్ము ఎముకలకు మధ్యగలకండరములు కూడ తోడ్పడుచున్నవి. ఇవిఇంటర్ కోస్టల్ కండరములనబడును. రొమ్ముఎముకలు క్రిందకు పైకి కదలుటకు ఇవి తోడ్పడుచున్నవి.

రక్తప్రసరణమండలము

కడుపులో ననేక కండరములు కలవు. అందు రెండు ముఖ్యమైనవి. ఇవి పైన రొమ్ముఎముకలకు తగిలించబడి

యున్నవి. క్రింద కూపకముఅడుగున నున్న ప్యూబిస్ ఎముకకు తగిలించబడియున్నది. ఈ రెండుకండరములు చిన్నవియైనప్పుడు శరీరము ముందుకు వంగును. ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు జరుగునప్పుడు ఇవి ఉదరవితానముతోపాటు కదలుచుండును. ఉదరవితానమువలెనే ఇవికూడ పొత్తికడుపులోనిఅవయవములను మర్దనచేసి వాటికి ఆరోగ్యమును కలుగజేయును.

ఎముకలను గుఱించియు, కండరములను గుఱించియు కొంత తెలిసికొంటిమి. ఇక కణములపోషణను గుఱించి తెలిసికొందము.



4 వ పటము

శ్వాసాశయములు, హృదయము, వానిసమీపమందలి భాగములు.

1, 1 అగ్రములు
2 కుడివైపు గొంతుసంబంధసిర
3 కుడిమన్య
4 ఎడమమన్య
5 ఎడమవైపు గొంతు సంబంధసిర
6 ఎడమలోపలిసిర
7 పంపురక్తనాళము
8 కుడిలోపలిసిర
9 కుడిశ్వాసాశయధమని
11, 11 కుడి యెడమలయందలి శ్వాసాశయసిరలు
12, 12 కుడి, యెడమ శ్వాసాశయములందలి పైతిత్తులు
13 ఎడమ శ్వాసాశయసిర
14 కుడి శ్వాసాశయసిర
15 కుడి కర్ణిక
16 కుడి జఠరిక
17 ఎడమ శోధకధమని
18 ఎడమ జఠరిక
19 శ్వాసాశయములందలి మధ్యతిత్తి
20 కుడి జఠరిక
21 శ్వాసాశయములందలి దిగువతిత్తి

కణములకు కావలసిన ఆహారమును రక్తము తీసికొని వెళ్ళి అందించుచున్నది. దీనిని మనమందరము ఎరుగుదుము. ఇది జలమువలె ప్రవహించెడి పదార్థము. ఇందలి పదార్థము ప్లాస్మా అనబడును. రక్తములో ననేకములగు చిన్నవి ఘన పదార్థములు తేలుచుండును. వీనికి కణములు (Corpuscles) అనిపేరు. ఇవి రెండురకములు - ఎఱ్ఱనికణములు, తెల్లనికణ ములు. ఎఱ్ఱనికణములు తెల్లకణముల కంటె చిన్నవి. అంతే కాదు. అవి తెల్లకణముల సంఖ్య కంటె అధికముగ నుండును. ఒక కణముయొక్క వ్యాసము అంగుళములో 3200 వంతుం డును. అందుచేత ఒక ఘనఅంగుళము రక్తములో కోట్లకొలది కణము లుండును.

సామాన్య ఆరోగ్యవంతుని శరీరముయొక్క తూకములో అందలి రక్తముయొక్క తూకము 13 వ వంతుండును. ఈ లెక్క ప్రకారము 156 పౌనుల తూకముగల మానవునిలో 12 పౌనుల తూకముగల రక్త ముండును.

ఇంతరక్తము సదా శరీరమంతటను వ్యాపించుచు శరీర మందలి ప్రతికణమువద్దకు పోవుచుండును. కణములవద్దకు పోవునప్పుడు రక్తము ప్రాణవాయువును, మాంసకృత్తులను, క్రొవ్వులను, చక్కెరను, లవణములను గొంపోయి కణముల కందించుచున్నది. రక్తము కణములనుండి పోవునప్పుడు వాటి లోని కలుషపదార్థములగు బొగ్గుపులుసుగాలి, మూత్రిక మొదలగువాటిని తీసికొని పోవుచున్నది. ఈ కలుషములను ఊపిరితిత్తులు, చర్మము, మూత్రపిండములు వద్దకు రక్తము తీసికొనిరాగా ఈ యవయవములు బయటకు నెట్టివేయుచున్నవి. ఈవిధముగా రక్తము సదాపరిశుద్ధముగ ఉండుట జరుగుచున్నది. రక్తముతీసికొనివచ్చిన ఆహారమును కణములు సదాస్వీకరించు చున్నవి. అందుచేత రక్తము ఆహారమును ఊపిరితిత్తులనుండియు, జీర్ణకోశమునుండియు సదా సంపాదించుకొనవలసియున్నది.

ఎఱ్ఱని రక్తకణములు ప్రాణవాయువును కణములకు అందిచ్చుచున్నవి. వాటిలో హెమోగ్లోబిను అను ఘన పదార్థము కలదు. దీనికి ప్రాణవాయువుతో సంబంధము కలదు. హెమోగ్లోబిను ఊపిరితిత్తులనుండి ప్రాణవాయువును తీసికొని కణములవద్దకు గొంపోవును.

హెమోగ్లోబిన్ ప్రాణవాయువుతో కలియునప్పుడు (Scarlet red) ఎఱ్ఱని సింధూరవర్ణమేర్పడును. అయితే ప్రాణవాయువు పోగానే ఎరుపు నీలము కలసిన (Purple) వర్ణములోనికి మారును. హెమోగ్లోబిన్ బొగ్గుపులుసుగాలితో (Carbon dioxide) కలిసినప్పుడు దానివర్ణము నల్లగా నుండును. హెమోగ్లోబిన్ యొక్క ఈ లక్షణములను గ్రహించు నెడల కణములవద్దకు వచ్చు రక్తముయొక్క వర్ణమును, వాటి నుండి పోవు రక్తముయొక్క వర్ణమును మనము గ్రహించగలము. రక్తము కణములవద్దకు పోవునప్పుడు ఎర్రని రక్తకణములలోని హెమోగ్లోబిన్ ప్రాణవాయువుతో కలియును. ప్రకాశవంతమైన ఎరుపురంగు కలిగి యుండును. అందువలన రక్తమంతయు ఎర్రగా నుండును. అయితే రక్తము కణములదగ్గరనుండి పోవునప్పుడు ఎఱ్ఱనిరక్తకణములలోని హెమోగ్లోబిను ప్రాణవాయువును గోల్పోయి బొగ్గుపులుసువాయువుతో కలసి నల్లబడి, ఈ నలుపురంగును రక్తమంతటికిని కలుగజేయును.

ఇంతవరకు రక్తముయొక్క స్వభావమును శరీరముయెడ గల దానికర్తవ్యమును, తెలిసికొనినాము. రక్తము సర్వకాల సర్వావస్థలయందును శరీరమంతటను ప్రసరించుటకు హేతువైన యంత్రమును గురించి నేర్చుకొందము.

ఈ యంత్రమునందు గుండెకాయ, ధమనులు, కేశనాళికలు, సిరలు కలవు. వీని సమూహామునకు రక్తప్రసరణ మండల మని పేరు.

గుండెకాయ నుండి ఒక పెద్ద గొట్టము బయలుదేరి, అనేక శాఖోపశాఖలుగ విడిపోయి శరీరమందలి ప్రతి యవయవమువరకు వ్యాపించి యున్నవి. ఈ పెద్ద గొట్టము బృహద్ధమని (Aorta) అనబడును. ఇతర యవయవములవరకు వ్యాపించు దీని శాఖోపశాఖలకు వివిధ నామములు కలవు. ఈ బృహద్ధమని, దీని శాఖోపశాఖలు ధమనులు అనబడుచున్నవి. ఇవి వివిధావయవములను సమీపించునప్పటికి అతిసూక్ష్మమైనవి యగును. ఈ సూక్ష్మమైన నాళముయొక్క వ్యాసము అంగుళములో 32 వందల వంతు ఉండును. వెంట్రుకల వంటి ఈ నాళ్ళు కేశనాళికలు (Capillaries) అనబడును. ఈ కేశనాళికలు ప్రతియవయవములోనికి చొచ్చుకొనిపోయి, ప్రతికణమును చుట్టుకొనియున్నవి. ఒక వలవలె ఏర్పడినట్టి ఈ కేశనాళికలు తిరిగి క్రమక్రమముగా పెద్దనాడులుగ తయారై చివరకు రెండు పెద్దగొట్టములుగా తయారై హృదయమును కలియుచున్నవి. కేశనాళికలను హృదయముతో కలుపునట్టి గొట్టములు సిరలనబడును (Veins).

గుండెకాయలోపల గుల్లగా నుండును. దానిగోడలు అనిచ్ఛా కండరములతో నిర్మింపబడియున్నవి. ఇది శ్వాసకోశముల రెంటిమధ్యను, క్రిందిభాగమందు రొమ్ముముకకు సమీపమున ఎడమప్రక్కనుకలదు. రామాఫలమువంటి యాకారముగ నుండును. హృదయము లోపలిభాగమున సెప్టం అను గోడచే రెండుగదులుగ విభజింపబడినది. కుడిగది, ఎడమగది. తిరిగి కుడిగదిలో రెండుగదులున్నూ, ఎడమగదిలో రెండుగదులున్నూ

కలవు. కుడివైపునున్న గదులనుంచి ఎడమవైపు గదులకు బోవుటకు మార్గములు లేవు. కాని పైభాగమందుండు గదులనుండి క్రింది భాగమందున్న గదులకు మార్గములు గలవు. పైనున్న గదులకు కర్ణికలు (Auricles) అనియును, క్రిందనున్న గదులకు జఠరికలు (Ventricles) అనియును పేళ్లు. ఈ విధముగా గుండెకాయలో నాలుగు గదులు కలవు- కుడికర్ణిక, కుడిజఠరిక, ఎడమకర్ణిక, ఎడమజఠరిక. కర్ణికలలోనుండి జఠరికలలోనికి బోవు మార్గములుండును మాత్ర ముండును. కర్ణికలలో నుండి జఠరికలలోనికి రక్తము పోవునుకాని, జఠరికలలోనుండి కర్ణికల లోనికి పోదు. [హృదయములోనుండి రక్తమును శరీరావయవ ములకు గొనిపోవు రక్తవాహికలకు ధమనులనియు (Arteries) శరీరావయవములనుండి రక్తమును హృదయమునకు గొనిపోవు రక్తవాహికలను సిరలనియు (Veins) పేళ్లు.]

గుండెకాయ అనిచ్ఛాకండరము. ఆరోగ్యవంతునిలో ఈ గుండెకాయ నిమిషమునకు 70 పర్యాయములు కొట్టుకొను చుండును. అనగా చిన్నది పెద్దది యగుచుండును. గుండెకాయ చిన్నది యగునప్పుడు పనిచేయును. యథాప్రకారముగ పెద్దది యగునప్పుడు విశ్రాంతి తీసికొనును. అయితే హృదయమంతా ఒక్క పర్యాయమే చిన్నది యవదు. భాగములుగ చిన్నది యగుచుండును. ముందు కర్ణికలు ముడుచుకొనును (చిన్నవి యగును). ఆతరుణమే జఠరికలు ముడుచుకొనును. అవి ముడుచు కొనిన తక్షణము యథాప్రకారము పెద్దవియగును. అప్పుడే గుండెకాయ విశ్రాంతి తీసికొనును. గుండెకాయ ముడుచు

కొనుటకు పట్టు కాలముకంటె, యథాప్రకారముగ పెద్దది యగుటకు పట్టు కాలము కొంచె మెక్కువ. అందుచేత, గుండె కాయ దినములో 13 గంటలు నిద్రించుననియు, 11 గంటలు పనిచేయుననియు చెప్పుదురు. నిద్రించుచున్న గుండెకాయ అప్రయత్నముగానే రక్తము శరీరమునుండి స్వీకరించును. మేలుకొనియున్న గుండెకాయ ఇచ్ఛాపూర్వకముగానే రక్తమును శరీరమునకు పంపును.

ఊర్ధ్వ బృహత్సిర (Superior vena Cava) అధో బృహత్సిర (Inferior Vena Cava)అను రెండు సిరలనుండి కుడికర్ణికలోనికి కలుషరక్తము ప్రవేశించును. ఊర్ధ్వ బృహత్సిర హృదయమునకు పైన గల భాగములనుండి చెడురక్తమును తీసికొనివచ్చును. అధోబృహత్సిర క్రిందగల భాగములనుండి రక్తమును తీసికొనివచ్చును. ఈ సమయమున కుడికర్ణిక పెద్దది యగును. అది నిండినతరువాత ముడుచుకొనుటవలన ఈరక్తము కుడిజఠరికలోనికి త్రోయబడును. కుడిజఠరికలో రక్తము ప్రవేశించినవెంటనే దీనికండరములు ముడుచుకొనును. అందువల్ల దీనిలోని రక్తము పుపుసధమని (Pulmonary artery)లోనికి త్రోయబడును. దీనిలోనుండి రక్తము ఊపిరితిత్తులలోనికి పోవును. ఈరక్తము బొగ్గుపులుసువాయువుతో నిండియుండును. దీనిని నెట్టివేయవలెను: అందుచేతనే చెడురక్తమును గుండె కాయ ఊపిరితిత్తులలోనికి పంపుచున్నది. ఊపిరితిత్తులు ఈ చెడువాయువును స్వీకరించి, ప్రాణవాయువును రక్తమున కందిచ్చుచున్నవి. ఇప్పుడు రక్తముయొక్క నలుపురంగుపోయి,

ఎర్రని రంగుగలది యగుచున్నది. ప్రాణవాయువుతో కూడు కొనిన ఈ శుద్ధరక్తము శరీరమంతటను సమస్తకణములకు అందవలసియున్నది. అందుకొరకు రక్తము ఊపిరితిత్తులనుండి హృదయమునకు పుపుసనిరద్వారా (Pulmonary Vein)పోవును. ఎడమ కర్ణిక వికసించియున్నప్పుడు ఊపిరితిత్తులనుండి వచ్చిన రక్తము ఎడమకర్ణికలో పడును. అటుపిమ్మట కర్ణిక ముడుచుకొని రక్తమును ఎడమజఠరికలోనికి నెట్టివేయును. అప్పుడు ఎడమ జఠరిక ముడుచుకొని రక్తమును బృహద్ధమనిలోనికిని దాని శాఖలలోనికిని పంపును.

ఎడమ జఠరిక అమితశక్తితో ముడుచుకొనుటవలన బలవంతముగా బృహద్ధమనిలోనికి నెట్టబడి అదురుచుండును. ఈ అదురునే వైద్య శాస్త్రములో నాడియందుము. ఇదే గుండె దెబ్బ. ఈ నాడే మణిబంధ సమీపమునను, మడిమల సమీపమునను, మెడప్రక్కలను, కణతలయందును, కనిపించుచుండును.

గుండెకాయ ముడుచుకొను నప్పుడెల్ల 4 ఔన్సుల రక్తము ధమనులలోనికి పోవుచుండును. హృదయము ఒక నిమిషమునకు 70 పర్యాయములు ముడుచుకొనును. అందుచేత ప్రతినిమిషమునకు హృదయము 280 ఔన్సుల రక్తము చొప్పున ధమనులలోనికి పంపుచుండును.

రక్తము ధమనులనుండి కేశనాళికలలోనికిన్ని, కేశనాళికలనుండి సిరలలోనికిన్ని ప్రసరించుచుండును. మొత్తముమీద

రెండు పెద్దసిరలు సిరలన్నిటిలోని రక్తమును తీసికొని కుడికర్ణికలో పోయును.

రక్తముయొక్క ప్రసరణ వేగము హృదయమువద్ద ఎక్కువగా నుండును. దూరముగ పోయినకొలది ఆవేగము తగ్గిపోవును. కేశనాళికలువద్దకు వచ్చునప్పటికి వేగము కనిపించనే కనిపించదు. పరిశాంతముగ నుండును. సిరలలో ఆ వేగము తగ్గుచు హృదయమువద్దకు వచ్చునప్పటికి అసలు ఉండనే ఉండదు. హృదయము రక్తమును సిరలనుండి పీల్చుకొనవలసి యుండును.

పైనచెప్పిన విధమున హృదయమునుండి బయటకు వచ్చినరక్తము రక్తనాళములు ద్వారా (ధమనులు, కేశనాళికలు, సిరలు) ప్రవహించును. ధమనులు, సిరలు ఒకేరకము టిస్యూలతో నిర్మింపబడినవి. కొన్నిచోట్ల ముకుళించుకొను టిస్యూలు, కొన్నిచోట్ల స్థితిస్థాపకశక్తిగల టిస్యూలు కలవు. అయితే ధమనులు, సిరలుకంటె దిట్టమైనవి. అందుచేత రక్తము లేనప్పుడు సిరలు ముడుచుకొనును. ధమనులు గొట్టములువలెనే ఉండును. ఎంతబలహీనమైన సిరలులోనైనను రక్తమునకు ఇచ్చిపుచ్చుకొనుటలు జరుగవు. వీటిగోడలు దిట్టమైనవి. కేశనాళికలులోమాత్రమే ఇచ్చి పుచ్చుకొనుటలు జరుగును. వీటిగోడలు చాలపల్చనివి. ఊపిరితిత్తులలోని కేశనాళికలుద్వారా ప్రవహించురక్తము తనలోని బొగ్గుపులుసుగాలిని విడిచిపెట్టి వాయుకణములలో గలవాయువునుండి ప్రాణవాయువును తీసికొనును. శరీరములోని యితర భాగములందు గల కేశనాళి

కలుద్వారా ప్రవహించునప్పుడు, పోషకపదార్థములను, ప్రాణ వాయువును ఆయా భాగములందలి కణములకిచ్చి, వాటియందలి కలుషములను స్వీకరించును. ఈ కలుషములు బొగ్గుపులుసు గాలి మొదలైనవి.

శ్వాసమండలము

పిల్లలు ఆడుకొను రబ్బరు బంతికి ఒక చిల్లును పొడిచి, చేతితో నొక్కిన యెడల అందలిగాలిలో కొంతబయటకువచ్చును. నొక్కుటమానగానే తిరిగి అది గాలితో నిండియుండును.

ఊపిరితిత్తులు రెండు కలవు. రెండును స్పాంజివంటి పదార్థముతో నిర్మింపబడినవి. కుడితిత్తియందు మూడువలయములు (Lobes) గను, ఎడమతిత్తి రెండు వలయములుగను ఏర్పడి యుండును. ఒక్కొక్క తిత్తియొక్క స్పాంజివంటి పదార్థము గాలిచొరని సంచులలో భద్రపరుపబడినవి. ఈ సంచి రెండు పొరలు కలిగియుండును. వీటిని పుపుసవేష్టము (Pleurae) అందురు. ఈ రెండుపొరలుమధ్య నీరుచేరినచో ఈ వ్యాధిని ప్లూరసి (Pluresy) అందురు. ఈ సంచికి ఒక టేమూతికలదు. ఇది గొట్టమువలెనుండును. దీనిని వాయునాళము (bronchi) అందురు. కుడితిత్తితో సంబంధము కలది కుడివాయునాళము. అటులనే ఎడమవాయునాళము. రెండువాయునాళములు కలిసి కొని ఒక గొట్టమగును. ఇదికంఠనాళమనబడును.(Trachea) ఇది గొంతుకలోనికి తెరువబడియుండును. అక్కడినుండి ముక్కు

లోనికి సంబంధ ముండును. వాయునాళములు, కంఠనాళము, గొంతుక, ముక్కు వీటిద్వారా బయటనున్న గాలితో ఊపిరి తిత్తులు సంబంధమును కలిగియుండును. పైనచెప్పిన పుపుస వేష్టము యొక్క రెండుపొరలలోను అడుగుపొర ఊపిరితిత్తుల నంటియుండును. పైపొర రొమ్ముయొక్క గోడలకును, విభాజ కమునకును అంటియుండును.

హృదయకుహరమనెడి గాలిచొరని పెట్టెలో శ్వాసా శయములు ఇమిడియున్నవి. ఈ పెట్టెవెనుకభాగమందు వెన్ను పూసవల్లను, ప్రక్కలయందు ప్రక్కయెముకల (Ribs) వల్లను, ముందుభాగమందు రొమ్మెముక (Sternum)వల్లను, అడుగు భాగమందు విభాజకమువల్లను, పైభాగమందు మెడవల్లను ఆవరింపబడినది. ప్రక్కఎముకలు క్రిందికి, పైకి కదలుచుండును. ఈ కదలికకు ఈ యెముకల మధ్యగల కండరములే కారణములు (Intercostal Muscles). ఈ కండరములు, విభాజకము, వల్లనే హృదయకుహరము పెద్దదియగుట చిన్నదియగుట సంభ వించుచున్నది. ఒకనిమిషములో అనేకపర్యాయములు పెద్ద దగుచు చిన్నదియగుచుండును. హృదయకుహరము చిన్నదై నప్పుడు ఊపిరితిత్తులకు ఒత్తిడి కలిగి వాటిలోనిగాలి బయటకు వచ్చును. ఇదే నిశ్వాసమనబడును. (Expiration లేక Exhalation) హృదయకుహరము పెద్దదైనప్పుడు ఊపిరి తిత్తులమీాది ఒత్తిడి తగ్గును. అందువల్ల అవి గాలిని లోపలికి తీసికొనును. దీనిని ఉచ్ఛ్వాసము (Inspiration లేక Inha- lation) అందురు. ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు రెండును కలిసి

శ్వాసక్రియ అనబడును. ఈ క్రియకు సంబంధించిన పనిముట్లను శ్వాసమండలమందురు.

శ్వాసాశయముల సమీపమందు కంఠనాళము రెండు వాయు నాళములుగ విభజింపబడినదని పైన తెలిసి కొంటిమి. ఇవి మరల ఒక్కొక్కటి మూడు గొట్టములుగ విభజింపబడి క్రమముగా శాఖోపశాఖలయి చిన్నగొట్టములుగా మారును. వీటివ్యాసము ¼ అంగుళముండును. ఈ చిన్న గొట్టములయొక్క ప్రతిదాని చివరను ఒక వాయుగోళ [Air cell] ముండును. గాలిని పీల్చినప్పుడు ఈ వాయుగోళములవరకు వచ్చును. వాయుగోళములయొక్క పలుచని ఆవరణపు గోడలు సాగెడి టిస్యూలతో (Elastic tissue) చేయబడి యుండును. ఈ గోడలయందు పుపుసధమని యొక్క కేశనాళికలు ప్రవేశించుటవల్ల కేశనాళికలయందుండు రక్తమునకు ఇరు ప్రక్కలను వాయువు తగులుచుండును. ఈ కేశనాళికల ఆవరణపు గోడలు కూడ మిక్కిలి పలుచగనుండుటవల్ల వీనిలోనుండు రక్తమునకును, వాయుగోళములయందుండు వాయువునకును సంబంధము గలిగి వాయువులోనుండు ప్రాణవాయువు రక్తమునకు ఇచ్చివేయబడుటయు, రక్తములోనుండు అంగారక్షార వాయువు, నీటి యావిరియును వాయు గోళములలోనికి గొని పోబడుటయును సంభవించును.

ప్రతియుచ్ఛ్వాసమునకు 500 క్యూబిక్ సెంటి మీటర్ల గాలి ఊపిరితిత్తులలోనికి పోవుచున్నది. ఇందు 105 క్యూబిక్ సెంటి మీటర్లకు కొంచెముతక్కువగా ప్రాణవాయువుండును.

అయితే ఈ ప్రాణవాయువంతటిని రక్తము స్వీకరించుటలేదు. 24 క్యూబిక్ సెంటి మీటర్ల ప్రాణవాయువును మాత్రమే తీసి కొనుచు షుమారు అంతపరిమాణముగల అంగార క్షార వాయువును ఇచ్చివేయుచున్నది. అందుచేత గాలి బయటకు వచ్చునప్పటికి మిగిలిన ప్రాణ వాయువున్నూ, రక్తమునుండి తీసికొనిన అంగారక్షార వాయువంతయును ఉండును. ఆరోగ్య వంతుడు నిమిషమునకు 14, 18 పర్యాయములు శ్వాసించు చున్నాడు.

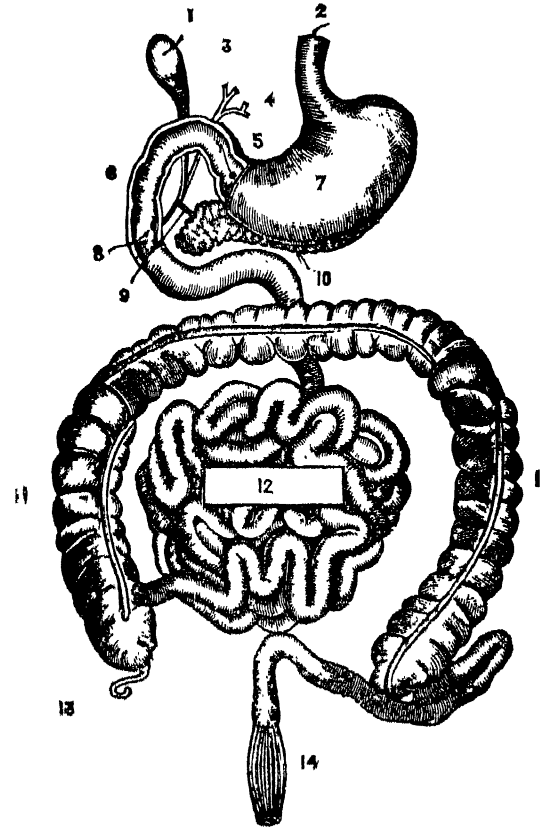
జీర్ణమండలము

కణము పెరుగుటకు ప్రాణవాయువు, మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వులు, శర్కర అవసరమని తెలుసుకొంటిమి. వీటిలో ప్రాణవాయువు శ్వాసమండలమువలన లభించుచున్నది. ఇతర పదార్థములను సరఫరాచేయునది జీర్ణమండలము.

జీర్ణ మండలములో ప్రధానమైనది ఆహారనాళము (a limentary canal) దీనిద్వారానే ఆహారము పోవును. ఇది నోటినుండి గుదమువరకు 30 అడుగుల పొడవుండును. ఇందు హృదయకుహరముననున్న భాగము చాల తక్కువ. ఎక్కువభాగము గర్భకుహరమున కలదు. ఇందలి భాగములు (1) నోరు, (2) సప్తపథ, (3) అన్నవాహిక, (4) జీర్ణాశయము (5) చిన్నప్రేవులు, (6) పెద్దప్రేవు.

నోటితరువాత సప్తపథ గొంతుకలోనికి వంకరగాదిగును. ఇక్కడనుండి కంఠనాళము వెనుకనుండి పోయి విభాజకములో

చొచ్చుకొనిపోయి జీర్ణాశయమువరకు అన్నవాహిక వ్యాపించి యున్నది. ఇది 9 అంగుళముల పొడవు. జీర్ణాశయము వద్దకు



5 వ. పటము

1 పిత్తాశయము (పిత్తకట్టు) 2 జీర్ణాశయ ముఖద్వారము, 3, 4 పైత్య వాహిక, 5. అంత్రముఖము, 6 సూక్ష్మాంత్రముయొక్క మొదటిభాగము, 7

జీర్ణాశయము, 8 మధువాహిక, 9 వృక్కకములు, 10 ప్లీహము 11, 11 స్థూలాంత్రము (పెద్దపేగు) 12 సూక్ష్మాంత్రము (చిన్నప్రేగు) 13 క్రిమిక (క్రిమిక పైది లంబిక) 14 పురీషనాళము.

వచ్చునప్పటికి ఆహారనాళము ఉబ్బినది. దీనినే జీర్ణాశయము అనుచున్నాము. జీర్ణాశయము తిన్నని గొట్టము కాదు జిల్లేడు కాయ ఆకారముగ నుండును. ఇది విభాజకము క్రింద ఎడమ వైపునుండి కుడిప్రక్కకు వ్యాపించి యున్నది. దీనికి రెండు ద్వారములు కలవు. ఒకటి పైన ఆహారనాళము కలియుచోట. రెండవది క్రింద చిన్నప్రేవు కలియుచోట. ఇవి రెండును బలమైన కండర ఉంగరములతో నిర్మింపబడినవి. ఇవి సామాన్యముగా మూసి యుండును. అవసరమైనప్పుడు తెరువబడు చుండును. పైది జీర్ణాశయ ద్వారము, రెండవది ఆంత్ర ద్వారము.

చిన్నప్రేవు 22 అడుగులు పొడవుండును. అయితే పాము చుట్టవలె చుట్టుకొని కొద్ది స్థలములో ఇమిడి యున్నది. ఇది 3 భాగములు— (1) డూడెనం (2) జెజూనం, (3) ఇలియం.

ఇలియం పెద్ద ప్రేవును కలియుచున్నది. ఇక్కడ కూడ ఒక ద్వారము (Ileo - coecal valve) కలదు. ఇది చిన్న ప్రేవులో నుండి పెద్దప్రేవులలోనికి పోవు పదార్థమును పోని చ్చును కాని, పెద్దప్రేవులోనున్న అన్యపదార్థమును వెనుకకు రానివ్వదు. దీని వెడల్పు $1\frac{1}{2}$ మొదలు 3 అంగుళములు వరకున్నూ, పొడవు 5 అడుగులున్నూ ఉండును. ఇది పైనుదహరించిన గుమ్మము వద్దనుండి ఊర్ధ్వముఖముగ పోయి ఎడమ

వైపునకు తిరిగి మరల క్రిందకు వచ్చి గర్భకుహరమునకు మధ్య రేఖయందు ప్రవేశించి అధోముఖముగ దిగును. పెద్దప్రేవు మొదట్లో అపెండిక్సు అను చిన్నతోక కలదు. దీనివలన అపెండిసిటిస్ అను వ్యాధి కలుగును. పెద్దప్రేవు మలాశయముతో అంతమగుచున్నది. మలాశయము యొక్క చివర భాగమును గుదమందురు. దీని చివర గట్టి కండర ఉంగరము కలదు. మలము విసర్జింపబడు సమయముననే ఇది తెరువబడును. ఇతర కాలములందు మూడుచుకొని, మూసుకొని యుండును.

ఆహార నాళములో బలమైన కండర పొరలు కలవు. సప్తపథ దగ్గర బయలుదేరిన ముకుళింపుయొక్క చలనము క్రింది వరకు పోయి ఆహారమును ముందుకు నెట్టుచుండును. దానిని క్రిమిచలనము (**Peristaltic contraction**) అందురు. వ్యతిరేక క్రిమిచలనము వలన వాంతియగును.

ఆహార నాళములో ననేక గ్రంథులు కలవు. వీటినుండి స్రవించు ద్రవములు జీర్ణక్రియకు తోడ్పడును. నోటిలో ఉమ్మి నీటి గ్రంథులును (**Salivary glands,**) జీర్ణాశయమందు లోపలి పొరలో జాఠరరసగ్రంథులును (**Gastric or peptic glands**), ప్రేవులలో ఆంత్రరస గ్రంథులును (**Intestinal glands**) కలవు.

ఆహారనాళమందలి యవయవములను గురించి చెప్పునప్పుడు కాలేయము, వృక్కకములను కూడ కలపవలసి యున్నది.

గ్రంథులన్నిటిలోకి కాలేయము పెద్దది. అది 55 ఔన్సుల బరువుండును. విభాజకముక్రింద కడుపులో కుడివైపున కలదు. దీనిమెడభాగము రొమ్ముయెముకలోపలికి వ్యాపించియున్నది. జీర్ణక్రియలో ఇది చాలాముఖ్యమైనది. గర్భకుహరమందున్న జీర్ణాశయము, చిన్నప్రేవులు, పెద్దప్రేవు, మృక్లోమము, ప్లీహము వీనినుండి బయలుదేరు సిరలు కలిసి జీర్ణాశయ సిరగా మారి కాలేయమందు ప్రవేశించును. అందుచేత జీర్ణాశయము ప్రేవుల నుండి పోషకపదార్థమును తీసికొనువచ్చు చెడురక్తము కాలేయముద్వారా పోవుచుండును. లివరు సరిగా పనిచేయనిచో పోషకపదార్థము బాగుపడక అనేక ప్రమాదములు సంభవించును. పైత్యరసమునకు కాలేయము కారణము. ఇదిసామాన్యంగా ముందు పసరుతిత్తిలో (Gall blader) నిలువ చేయబడును. తరువాత ఈ రసము పైత్యవాహికద్వారా అంత్రమూలమందు ప్రవేశించును.

మృక్లోమము (Pancreas) కాలేయముకంటె చాల చిన్నది. ఇది 2, 3 ఔన్సుల తూకముండును. ఇది అంత్రమూలముయొక్క వంపులో నిమిడియుండును. ఇందు మధురరసము (Pancreatic juice)ఊరి, ఇదియును, పైత్యరసమును కలిసి అంత్రమూలమునబడును. ఇది పిండిపదార్థములను చక్కెరగా మార్చుటయు. మాంసకృత్తులను పెప్టన్‌గా మార్చుటయు, క్రొవ్వుపదార్థములను మథించుటయు, జరుగుచుండును.

మనము భుజించు ఆహారమందు మాంసకృత్తులు, హైడ్రజములు, చమురుపదార్థములు, లవణములు మొదలైనవి

కలవు. హైడ్రజములలో పిండిపదార్థములు, చక్కెర కలవు. మన యాహారములో ఒకటిగాని అంతకంటె ఎక్కువకాని ఆహారపదార్థములు కలవు. చక్కెర హైడ్రజములుక్రింద వచ్చును. నేతిలో క్రొవ్వు గలదు. అయితే గోధుమలు, బియ్యము మొదలగు వాటిలో మాంసకృత్తులు, చమురు పదార్థములు, హైడ్రిజములు కలవు. పాలలో నాలుగు పదార్థములు కలవు. అయితే వీటి ప్రమాణములు మాత్రము వివిధాహారములలో వివిధములుగా నుండును. బియ్యములో క్రొవ్వు 0.4 ఉండును. కాని గోధుమలులో 1.7 ఉండును. బర్రెపాలలో 9. లవణములు చక్కెరలు నీటిలో కరిగి పోవును. మాంసకృత్తులు, పిండిపదార్థములు, చముసు పదార్థములుమాత్రము కరుగవు. అయితే ఆహారనాళములోని లోపలిపొరయగు తడిచర్మము (mucous menbrane) నీటిలో కరుగు పదార్థములనే తనద్వారా వెళ్ళనిచ్చును. అందుచేత లవణములు, చక్కెరలు తడిపొరలో నుంచి పోగలవు. మాంసకృత్తులు, చమురుపదార్థములు పిండి పదార్థములు మాత్రము పోజాలవు. శరీరమందలి కణములకు లవణములు, చక్కెరలు మాత్రమేగాక మాంసకృత్తులు, చమురు పదార్థములుకూడ అగత్యములైయున్నవి. మాంసకృత్తులు మొదలైనవి కణములలోనికి వెళ్ళవలెనంటే రక్తము ద్వారాపోవలెను. ఇవికూడ తడిచర్మముగుండా రక్తములో ప్రవేసించవలసియున్నవి. వాటిని నీటిలో కరుగునట్లు చేసిననే కానిఅవితడిచర్మము ద్వారా పోజాలవు. జీర్ణక్రియలో జరుగునదే యిది. వివిధ జీర్ణరసములు వీటిని నీటిలో కరుగునట్లుచేయును.

అందుచేత రక్తములో ప్రవేశించి, తద్వారా పోషణనిమిత్తము కణములనద్దకు గొంపోబడుటకుగాను మాంసకృత్తులుప్ గరాలను జీర్ణరసముల సహాయమున నీటిలో కరుగునట్లు చేయుటయే జీర్ణక్రియఅనబడును.

లవణములు, చక్కెరలు నీటిలోకరుగును గనుక నేరుగా రక్తములో ప్రవేశించును. అయితే పిండి పదార్థములు, మాంస కృత్తులు, చమురు పదార్థములు ఆహారనాళములోని తడిచర్మము ద్వారా పోవుటకుగాను నీటిలో కరుగునట్లు చేయ వలసి యున్నది.

మనము నోటిలోవేసికొను నాహారమును బాగుగా నమలవలెను. నోటిలో ఉండగానే చాలామెత్తగా నమలవలెను. ఆహారమును చాలమెత్తగా నమిలినగాని, జీర్ణరసములువలన ఆహారములో నెట్టిమార్పు కలుగదు. కావున మనయాహార మును బాగుగా నమలవలెను. జీర్ణక్రియ నోటిదగ్గరనుంచి ప్రారంభమగును. నోటిలోనిఉమ్మి నీటిగ్రంథులనుండి (**Salivary glands**) ఊరు లాలాజలము పిండిపదార్థమును చక్కెరగమార్చి నీటిలో కరుగునట్లు చేయును. నోటిని ఎప్పుడు తడిగా నుంచు లాలాజలము నోటిలో వేసికొనిన యాహారమును కూడ తడిపి దానిని మనము సులభముగా మ్రింగ గలుగునట్లు జేయును. మనయనుభవమునుబట్టి తడిలేని యాహారమును మ్రింగుట కష్టము. అన్నవాహికద్వారా అన్నాశయములోనికి వచ్చిన ఆహారము జఠరరసముతో **(gastric juice)** కలియును. ఇది జాఠరగ్రంధులు (**Gastric or peptic glands**) నుండి

ఊరును. ఈ గ్రంథులు అన్నాశయములోని తడిచర్మమున కలవు. ఈ రసమువలన మాంసకృత్తులు నీటిలో కరుగునట్టి పెప్టన్ గ మారును. జాఠరరసము పుల్లగానుండి విషబీజములను నశింపజేయును. ఈ జీర్ణాశయములోని యాహారము పాకము (Chyme) అనబడును. ఈ స్థితియందు చాలభాగము ఆంత్రి ముఖము (Pylorus) గుండ ఆంత్రమూలమందు (Duodenum) ప్రవేశించును. ఇట్లు లాలాజలమువల్ల మారిన చక్కెర పదార్థమును, జాఠరరసమువల్లమారిన పెప్టనును జీర్ణాశయపు గోడలవల్ల స్వీకరింపబడి రక్తమందు జేరును. ఆంత్రమూలమందు ఆహారపదార్థము మధురరసము (Pancreatic Juice) పైత్య రసములతో కలియును. మధురరసం పిండిపదార్థములను చక్కెర గాను, మాంసకృత్తులను పెప్టన్ గాను మార్చి క్రొవ్వుపదార్థ మును మథించును. జీర్ణాశయమందుండు పాకము పుల్లగ నుండును. పైత్య మధుర రసములు ఆ పాకములో నుండు పులుపును పోగొట్టి దానిని క్షారముగ (Alkali) మార్చును. నోటియందును, జీర్ణాశయమందును ఆంత్రిమూలమందును మిగిలిన పనినంతటిని ఆంత్రిరసము (Intestinal Juice) పూర్తిజేయును.

తడిచర్మముద్వారా నీటిల్లో కరిగిన చక్కెర పోవు చుండునని తెలిసికొంటిమి. ఈ తడిచర్మముకులోపల రక్తము ప్రసరించు కేశనాళికలు కలవు. ఈ కేశనాళికల గోడలుకూడ చాలపలచగ నుండును. ఈ గోడలద్వారా ఆహారముపోయి రక్తప్రివాహమున ప్రవేశించును.

జీర్ణమైన పదార్థమంతయు నీటిలోకరిగి తపీచర్మముద్వారా పోవుచుండును. జీర్ణక్రియ నోటిలో ప్రారంభమగును. జీర్ణమైన పదార్థము రక్తములో కలియుట అన్నాశయములోనే ప్రారంభమగును. అందుచేత లవణములు, చక్కెరలు, పెప్టనులు వీటిని స్వీకరించుటకు అన్నాశయము హేతువైయున్నది. చిన్న ప్రేవులుమాత్రము పైపదార్థములనేగాక క్రొవ్వునుకూడ జీర్ణముచేసి గ్రహించును.

జీర్ణమైన పదార్థములో మిగిలియున్నట్టియు, శరీరమున కుపయోగించనట్టియు పదార్థమునంతయును పెద్దప్రేవు గ్రహించును. ఇందలిపదార్థములోని నీళ్లుపోవుటచేతను, పదార్థము క్రమముగా గట్టిపడును. గోడలవల్ల అపహరింపబడనట్టియు, జీర్ణముకానట్టియు మిగిలిన పదార్థము రసములును అధోముఖమున బయటకు వెడలును.

ఆహారనాళము అనిచ్ఛా కండరములచే నిర్మింపబడినది. అందుచేత మనయిచ్ఛలేకుండనే అవి కదలుచుండును. యోగసాధకులు ఈ యనిచ్ఛాకండరములను కొంతమట్టుకు స్వాధీనము చేసికొందురు. అయితే ఇది అందరి విషయములోను రూఢికాదు. ఏకొద్దిమందికో సాధ్యమగును. క్రిమిచలన మెటుల జరుగుచున్నది? ఆహారమెట్లు ముందుకుపోవుచున్నది? ఈ చలనమునకు కారణము ఆహారమందలి రసాయనముల వలన కలుగు ఉద్రేకమే (చురుకే). ఆహారమందలి రసాయనములు, అది జీర్ణమగుకొలది అంత్రకండరములను స్వాధీనపరచుకొను నరములకు చురుకును పుట్టించి క్రిమిచలనమును కలుగజేయును. ఇందు పైత్యరసము

యొక్కపని చాలముఖ్యమైనది. ప్రేవులోని పదార్థము క్రుళ్ళి పోకుండా ఉండుటకుకూడ కారణము పైత్యరసమే. ప్రేవు కదలు నట్లుచేయును. ఆహారనాళమునకు ఒత్తిడి కలుగజేయనియెడల క్రిమిచలనము బలహీనమగును.

అందుచేత చివరకు తేలినదేమన, జీర్ణక్రియకు అవసరమైన ద్రవపదార్థములు లభించకపోయినను లేక లభించి తగినంత శక్తి లేనివిగ నున్నను జీర్ణక్రియకు లోటు కలుగును. డిస్‌పెప్సియా అను అజీర్ణ వ్యాధిలో జరుగు పని యిదే. పదార్థము పూర్తిగా ఆహార నాళము నుండి బయటకు నెట్టివేయబడువరకు ఈ క్రిమి చలనము జరుగుతూ ఉండవలసినదే. ఈ పని జరగకపోయినా, లేక ఈ పని తగినంత శక్తివంతమైనది కాకపోయినా మలబద్ధకము ప్రాప్తించును. డిస్పెప్సియాలో కాని, మలబద్ధకములో కాని ఆహారనాళములో ఆహార మెక్కువ కాలము నిలవ ఉన్న యెడల అది మురిగిపోయి ప్రమాదకరమైన విషము లేర్పడును. స్వీకారక్రియ (Absorption) సదా జరుగుచుండిన యెడల, ఈ విషములు అంతట వ్యాపించి వివిధ శరీరావయవములను పాడుచేయును. అందుచేత జీర్ణమండలము ఆహారమునంతను పూర్తిగా జీర్ణముచేసి, జీర్ణముకాని జీర్ణము చేయబడజాలని చెత్తను బయటకు నెట్టివేసి నప్పుడు ఆరోగ్యము కలుగును

జీర్ణద్రవములతో పాటు, బయటకు నెట్టి వేయవలసిన పదార్థమును కూడ ప్రేవులు నాళములో వేయును. అందుచేత మలములో జీర్ణముకాని, జీర్ణముచేయబడజాలని పదార్థమేగాక, అనవసరమైన ఇతర పదార్థములు కూడ ఉండును.

మూత్రమండలము

ఆహారనాళము జీర్ణక్రియను, బహిష్కార కార్యమును కూడ చేయునని తెలిసికొనినాము. బహిష్కార క్రియను జరుపు ఇతర ముఖ్యావయవములు కూడ కలవు. అవి మూత్రపిండములు (Kidneys), వీటికి సంబంధించి మూత్రనాళములు, మూత్రాశయము, యూరెత్రా (Uréthra) అను గొట్టము కూడకలవు. ఇవియన్నియు కలిసి మూత్రమండలమగును.

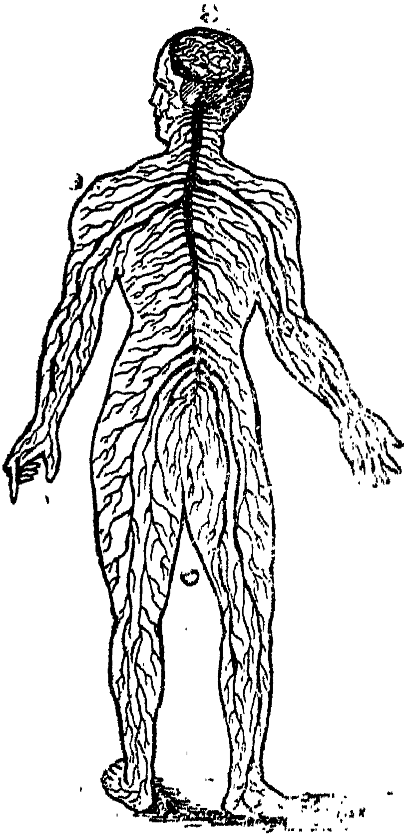
శరీరము పనిచేయుచుండగా అది మూత్రిక, మూత్రిక రసము అను రెండు విషపదార్థములను తయారు చేయుచున్నది. ఈ విషములను బయటకు నెట్టి వేయవలసిన అగత్యము శరీరమునకు కలదు. మూత్రపిండములు మూత్రికను, మూత్రికరసమును బయటకు నెట్టివేయుచున్నవి. ఈ రెండు విషపదార్థములు కలిగియున్న మూత్ర ద్రవమును అని విసర్జించుచున్నవి. మూత్రపిండములు గర్భకుహరమందు వెనుక తట్టున వెన్నుపూసలకును, నడ్డిపూసలకును నడుమగా వెన్నెముకకు ఇరుప్రక్కలను చేరియొకటి యుండును. ప్రతిపిండము నుండియు మూత్రనాళము (Ureter) అను గొట్టము బయలుదేరి, మూత్రాశయమునకు బోవుచున్నవి. ఈ మూత్రాశయము పొత్తికడుపు చుట్టునుగల అస్థిపంజరమున ఉన్నటువంటి రక్తకండరసంచి. మూత్రమెల్లప్పుడు మూత్రనాళములు ద్వారా మూత్రాశయములోనికి చుక్కలు చుక్కలుగా పడుచుండును. మూత్రాశయము నిండినప్పుడు లఘుశంక పుట్టును. దీనిని అణగ ద్రొక్కుకున్నచో మూత్రాశయముయొక్క ఆవరణపుగోడలు

ముడుచుకొనును. 'స్ఫింక్టరు' విప్పబడును. మూత్రము యూరెత్రా ద్వారా అనగా మూత్రాశయమునుండి వెలుపలకు వెలువడు గొట్టము ద్వారా వెలువడును. మూత్రముతో పాటు మూత్రిక రసమును (Uric acid), మూత్రికయును (Urea) బయటకు నెట్టివేయబడును. మూత్రాశయములు సరిగా పనిచేయని యెడల మూత్రికరసమును, మూత్రికయును ఎక్కువ అయి అనేక వ్యాధులు సంభవించును.

నా డీ మం డ ల ము

జీర్ణమండలము, శ్వాసావయవముల ద్వారా పోషక పదార్థము ఎటుల శరీరమున ఏర్పడుచున్నది, అది ఏ విధముగా రక్తముద్వారా శరీరమందలి వివిధావయవములకు అందివ్వ బడుచున్నది తెలుసుకున్నాము. ఊపిరితిత్తులు, ఆహారనాళము, మూత్రపిండములుద్వారా మలినము లేవిధముగ విసర్జింపబడు చున్నది తెలిసికొంటిమి. శరీరమందుగల వివిధావయవముల సహకార మీరీతిగ నున్నది గ్రహించ గలిగినాము. కండర వ్యాయామమును చేయువానిని మనము పరీక్షించునెడల అతని హృదయము వేగముగ కొట్టుకొనుచున్నట్లున్ను, ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు వేగముగ జరుగుచున్నట్లున్ను గ్రహించగలము. దీనివలన మనము గ్రహించున దేమి? కండర మండలముతో చేయు పనివలన శ్వాస, రక్తప్రసరణ మండలములలో మార్పు కలుగును. ఎందుచేత? పేటికిగల అతి సన్నిహిత సహకారమువల్ల. కండర వ్యాయామము తీవ్రముగ నున్నచో ఎక్కువ బొగ్గు పులుసుగాలి టిస్యూలలో తయారగును. దీనిని శరీరమునుండి

నెట్టివేయుటకుగాను అది ఊపిరితిత్తులవద్దకు తీసికొనిపోబడవలసి యున్నది. అందుచేత రక్తప్రసరణమును వృద్ధిచేయుటద్వారా



ంవ పటము

హృదయము ఎక్కువపని చేయవలసి యున్నది. ఈ కారణముచే హృదయము వేగముగాను, బిగ్గరగాను కొట్టుకొనును. ఎక్కువ భొగ్గుపులుసుగాలిని రక్తము ఊపిరితిత్తుల వద్దకు తీసికొని వచ్చినప్పుడు దానిని బయటకు నెట్టివేయుటకు ఊపిరితిత్తులు మామూలు కంటె ఎక్కువగ శ్రమ పడవలసి యున్నది. కావున ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు వేగముగ జరుగును.

ఈ సహాకారమునకు నాడీమండలము తోడ్పడుచున్నది. వివిధ మండలము లన్నిటికి దీనితో సంబంధము కలదు. భొగ్గు పులుసుగాలి రక్తములో అమితముగ ప్రవేశించినప్పుడు, దీనిని నెట్టి వేయుటకు రక్తపరిసరణము, శ్వాస అధికముగ అవసరమైనది విష

యవమును నాడీమండలమునగల రెండు ప్రధాన కేంద్రములను తెలుపవలసి యున్నది. ఈ కేంద్రములు తిరిగి రక్తప్రసరణావయవములకును, శ్వాసావయవములకును వేగముగ పనిచేయ గలందులకు ఆజ్ఞ ఇవ్వవలసి యున్నది. ఈ విధముగ సహకారమునకు నాడీమండలము హేతువగుచున్నది.

నాడీమండలము రెండు భాగములుగ విభజింపబడినది— (1) మెదడు మజ్జామండలము (The cerebro - spinal system), (2) ఆటోనమిక్ సిస్టమ్(Autonomic system), ఆటోనమిక్ సిస్టమ్ తిరిగి రెండు విధములు— (1) స్వతంత్రనాడీమండలము (Sympathetic system), (2) పరాసింపతెటిక్ సిస్టమ్ (Parasympathetic system). మెదడు మజ్జామండలమున మెదడు (Brain), మజ్జాముఖము (Medulla oblangata), మజ్జ (Spinal cord), 12 జతల మెదడు నాడులు(Cranial nerves), 31 జతల మజ్జానాడులు (Spinal nerves) కలవు. స్వతంత్రనాడీమండలమున స్వతంత్ర నాడీముడులు (Sympathetic ganglia) ఈ ముడులలో నుండి బయలుదేరు నాడులు, వీనిని మజ్జానాడులతో కలుపు దారములు చేరియున్నవి.

స్వతంత్ర నాడీమండలము

మజ్జనుండి ఇరుప్రక్కలను బయలుదేరు నాడులు వెన్నెముకను దాటిన వెంటనే చిన్న శాఖల నిచ్చును. ఈ శాఖలు వెన్నెముకకు ఇరుప్రక్కలను ఏర్పడియున్న ముడులన్నియు నాడులవలన పైకి క్రిందికి అతుకబడి గొలుసుగా నేర్పడును.

ఈ గొలుసునకే స్వతంత్రనాడీసూల(Sympathetic chain) అని పేరు. ఇట్టి రెండుగొలుసులు మెడనుండి త్రోటిక (Coccyse) వరకును వ్యాపించియుండును ఇరుప్రక్కలను ఈ గొలుసుల నుండి గుండెకాయకును, జీర్ణాశయమునకును, శ్వాసాశయముల కును, అనేకములగు నాడులు వ్యాపించియుండును. ఈ గొలు సులు, వెన్నుపాముతో జ్ఞాననాడుల వలనను, చలననాడుల వలనను అతుకబడియున్నందున అవసరమైనప్పుడెల్ల ఈ గొలు సులలో నుండి పోవువార్తలు వెన్నుపామునకును, వెన్నుపాము ద్వారా మజ్జాముఖమునకును, అటుమీద పెద్దమెదడునకును బోవుచుండును.

ఇక పరాసింపథెటిక్ నాడులు మెదడు వద్దను, స్త్రికము (Sacrum) వద్దను ఉండును.

మెదడును, మజ్జయును నాడీకణములతో కూడియున్నవి. కపాలకుహరమునకు ఆవరణపు గోడలుగా నేర్పడిన ఎముకల పెట్టెలో మెదడు కలదు. ఇందు ప్రధానావయవము పెద్ద మెదడు (Cerebrum), వీణాదండమని(Spinal column) పిలువబడు వెన్నెముక యొరయందు మజ్జ కలదు. మెదడు మజ్జలుకలిసియే యుండును. మెదడు నుంచి నాడులుబయలు దేరుచున్నవి. ఈ 43 జతల నాడులు శరీరమందంతటను ఒక వలవలె వ్యాపించి యున్నవి. సూది మొనంత భాగము కూడ నాడీమండలము లేని తావు శరీరమున కానరాదు. అందుచేతనే అతిసూక్ష్మమైన సూదినికూడ శరీరము మీద ఎక్కడ నుంచినను స్పర్శ తెలియ గలదు. నరములలో సన్నని దారములు కలవు. ఇవి శరీరమున వ్యాపించిన కొలది శాఖోపశాఖలుగ విడిపోయినవి. వీటిని

తోకలందురు. నాడులలో నుండు దారములకు ఎక్కడనో అధమపక్షము ఒక కణముతోనైనను సంబంధముండక మానదు. వీటిని నాడీకేంద్రములందురు. వీటికి ప్రత్యేక కర్తవ్యముకలదు.

నాడులు రెండు విధములు:—(1)చలననాడులు(Motor-nerves), (2) జ్ఞాననాడులు (Sensory nerves). బాహ్యవ్యాపారములకు అనుకూలపడెడు ప్రతి కండరమునకును మెదడు నుండి ఆజ్ఞలను గొనిపోయి సాధారణముగా నట్టి కండరముల యందు చలనమును బుట్టించునాడులు చలననాడులనబడును. పంచేంద్రియముల నుండి మెదడునకు వార్తలను గొనిపోవు నాడులు కొన్ని కలవు. ఇవి శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధము లను మెదడునకు గొని పోవుచు జ్ఞానమును కలిగించు చుండును గాన వీనికి జ్ఞాననాడులని (Sensory nerves) పేరు. జ్ఞాన నాడులు శరీరావయవముల నుండి వార్తలను వెన్నుపాము(మజ్జ) ద్వారా కొనిపోయి, అక్కడనుండి మజ్జాముఖమున మెదడునకు చేర్చును. అక్కడ నుండు చలననాడులు ఆజ్ఞలను స్వీకరించుటకు సిద్ధముగా నుండును. ఈ యాజ్ఞలను అట్టి నాడులు అవయవ భాగములకు తీసికొనిపోవును.

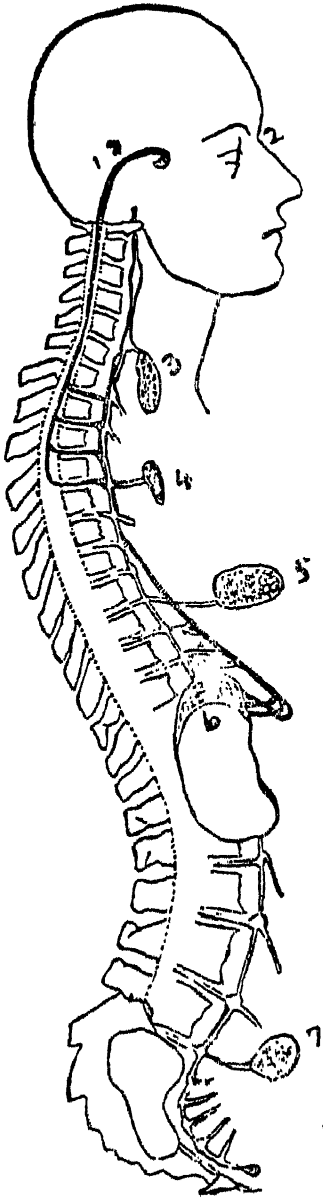
మన యిచ్ఛ లేకుండనే ప్రాణాధారమైన కార్యకలాపము లన్నియు జరుగుచున్నవి. వీటికి కారణము స్వతంత్రనాడీ మండలము. కాలేయములో పైత్యరసముతయారగుట, మూత్రకములో మధురరసము తయారగుట, ప్రేవులలోని క్రిమిచలనము, గుండె కొట్టుకొనుట, ఊపిరితిత్తులు చలించుట, ఈ పనులన్నియు స్వతంత్రనాడులు వల్లనే కలుగుచున్నవి. స్వతంత్రనాడులు,

పరాసింపథెటిక్ నాడులు మన యిచ్ఛలేకుండనే పనిచేయుచున్నవి. గనుక వీటిని ఆటోనమిక్ నాడులని పిలచుచున్నారు.

అందుచేత మన శరీరమునందు జరుగు పనులన్నిటికి హేతువు ఈ నాడీమండలమే. మన శరీరయంత్రమును సంతతము ఈ నాడీమండలమే నడుపుచున్నది. ఒక అవయవమందలి నాడిని నరికిన యెడల, ఆయవయవము పనిచేయక నిరుపయోగకర మగును. చేతియందలి కండరములెంత బలిష్ఠముగ నున్నను, చేతి యందలి నాడిని కోసిన యెడల, చేతికి పక్షవాతము కలిగి అది నిరుపయోగకరమగును. కన్ను ఎంతబాగుగనున్నను, నేత్రనాడి తెగినయెడల చూపు ఉండదు. అందుచేత శరీరమందలి కార్యము లన్నియు చక్కగ జరుగవలయునన్న నాడీమండలము చక్కగ నుండవలెను.

ఎండోక్రీన్ గ్రంథులు

వీటిని డక్ట్‌లెస్ గ్లాండ్సు అని కూడ అందురు. గ్లాండ్సు అనగా గ్రంథులు. గ్రంథుల లోపల, బయట కూడ రసము లూరును. ఉ:- కాలేయములోని పైత్యరసము, వృక్కములోని మధుర రసము. బయట ఊరు రసములు నోళ్ళు లేక వాహికలు (Ducts) ద్వారా పోవును. ఉ:- పైత్యవాహిక (Bile duct) మధురరస వాహిక (Pancreatic duct). అయితే లోపల ఊరు రసములు గ్రంథులను విడిచిపెట్టకుండానే నేరుగా రక్తములో ప్రవేశించును. అందుచేత ఎండోక్రీన్ గ్లాండ్సుకు నోళ్లు (Ducts) లేవు. కావున డక్ట్‌లెస్ గ్లాండ్సు అని కూడ పిలువబడు



చున్నవి. ఈగ్రంథులు శరీరమందలి అనేక ప్రాంతములందు కలవు. థైరాయిడ్, పేరా థైరాయిడ్ గ్రంథులు మెడయందుకలవు. పినియల్‌గ్లాండు, పిట్యూటరీగ్లాండు వరుసగా మెదడులోను, మెదడు మొదటులోను కలవు. మూత్రపిండములపై ఎడ్రినాల్సు (Adrenals) కలవు. స్త్రీల విషయములో అండాశయములు (ovaries) పొత్తికడుపు చుట్టు నుండు అస్థిపంజరములోను (Pelvis) వృషణములు (Testes) పురుషుల విషయములో అండకోశములోను (Scrotum) కలవు.

7-వ పటము

శరీరములోని గ్రంథులు

1. చెవికిపైగా నుండేది; పినియల్ గ్రంథి
2. కంటికి వెనుకగా నుండేది; పిట్యూటరీ గ్రంథి
3. కంఠములో నున్నది; థైరాయిడు గ్రంథి
4. రొమ్ములో నున్నది; థైమస్ గ్రంథి
5. పొట్టలో నున్నది; వృక్కము
6. మూత్రపిండము మీద నుండేది; ఎడ్రినాల్ గ్రంథి
7. జూపకములో నుండేది స్త్రీలలో గర్భాండములు, పురుషులలో వృషణములు

ఈ మానవయంత్రములో కొన్ని గ్రంథులు లో బయట, లోపల కూడ రసములూరును. ఉ:-మూత్రకోశము, వృషణములు. మధురరసము మూత్రకోశము బయట ఊరును. వృషణములపైన ఊరునది రేతస్సు. ఇవి నోళ్ళ ద్వారా (Ducts) గుండు అండ కోశముల లోనికి పోయి అక్కడ నిలువయుండును. అవసరము వచ్చినప్పుడు ఉపయోగింప బడుచుండును.

ఎండోక్రిన్ గ్రంథులలోని రసములు నాడీమండలము మీద తీవ్రముగ పని చేయును. ఈ రసములు బలహీనముగ నున్నచో శరీరమున అనేక తీవ్రమార్పులు కలుగును. స్త్రీల అండకోశములలో రసము ఊరనియెడల మేనోపాజ్ అనెడి ముట్టుసంబంధమైన వ్యాధి కలుగును. అందుచేత నొప్పులు, మంటలు, నీరసము, తలతిరుగుట, నిస్త్రాణ, కాళ్ళు చేతులు చల్లబడుట, మొదలగు లక్షణములు సంభవించును. అయితే శరీరమంతటా ఒకపర్యాయమే దుర్లక్షణములు కనుపించక పోవచ్చును. శరీరమందొకొక్క భాగమందు మాత్రమే కనుపించవచ్చును. అటులనే థైరాయిడ్ గ్రంథిలో నూరుద్రవము లోటున్నచో శరీరమందెంతో దూరమునను న్న కణములలో గూడ మార్పు కలుగును. వెంట్రుకలు తెల్లబడ ప్రారంభించును. గోళ్ళు ఎండిపోవును. ముఖముమీది చర్మము ముడుతలుబడును. మెదడు బలహీనమగును. ఇంకను అనేకలక్షణములు కనిపించును.

జంతువుల ఎండాక్రిన్ గ్రంథులలో నూరు ద్రవముల నుండి ఔషధములను తయారుచేసి మానవుల కుపయోగించు చున్నారు. ఇది హేయమైనదో కాదో ఊహించుకొనుడు.

రోగచికిత్సా శాస్త్రమున పై గ్రంథులను సక్రమస్థితి లోనికి తెచ్చుటయే ప్రధాన కర్తవ్యమై యున్నది. ఇందుకు గాను యోగాసనములు ద్వారా ఎండోక్రిన్ గ్రంథుల ఆరోగ్యము పునరుద్ధరింప బడును.

శరీరమందలి వివిధ మండలములను గురించి నేర్చు కున్నాము. పీటిక ద్రవ్యము శరీరమందలి కణములను పోషించుట, క్షీణించిన వాటిని పునరుద్ధరించుట అయియున్నది. కణములు అంతు లేకుండా పనిచేయుచుండుట చేతనే క్షీణించుచున్నవి. క్షీణించుట కేటబోలిజమ్ (Catabolism) అనబడును. పున రుద్ధరణ ఏనబాలిజమ్ అనబడును (Anabolism). ఈ రెంటిని కలిపి మెటబాలిజమ్ (Metabolism) అందురు. క్షీణింపుకంటె పునరుద్ధరణ ఎక్కువగానున్నప్పుడు శరీర మెదుగును. క్షీణింపు ఎక్కువగా నున్నప్పుడు శరీరము నీరసగించును. ఎదుగునట్టి బిడ్డయందు పునరుద్ధరణ ఎక్కువగ నుండును. అందుచేత అతని శరీరము క్రమక్రమముగా ఎదుగుచుండును. ఆరోగ్యముగా నున్న యౌవనునిలో రెండును సమముగ నుండును. వృద్ధునిలో క్షీణింపు అధికము. అందుచేత కణసముదాయములు క్రమ క్రమముగా క్షీణించు చుండును.

వివిధమండలములు సహకారముతో పనిచేయుటగూడ మనము తెలిసికొనినాము. ఈ సహకారము చక్కగ నున్న ప్పుడు శరీరావయవములన్నియు చక్కగ నుండును. సామరస్య ముగ నుండును. ఈ సామరస్యమే ఆరోగ్యమనబడును. ఏ

మండలము సహాకరించలేక పోయినను సామరస్యము చెడును. అప్పుడు వ్యాధి తటస్థించును. వ్యాధిని నిరోధించి, శరీరము నందు సామరస్యమును కలుగచేయుట ద్వారా ఆరోగ్యమును కలుగజేయుటయే యోగశాస్త్రముయొక్క ముఖ్యోద్దేశము.

ప్రకరణము — 3.

ఆసనములు

ఆసనములు వేయు తావున నేల మిట్టపల్లములు లేకుండ చదునుగా నుండవలెను. నేలయొక్క శీతలోష్ణములు శరీరమునకు తగలకుండాను, నేల కఠినముగా శరీరమునకు ఒత్తుకొనకుండగాను అన్ని యాసనములకు నేలమీద గొంగళిని పరచి దానిమీద ధవళవస్త్రమును పరచి యుంచుకొనవలెను.

1. ఉత్థితాసనము



విధానము :— తూర్పుముఖముగ నిట్టనిలువుగ నిల్చుండవలెను. చేతులు తొడలతో సమానముగ నుండవలెను. వెన్నెముక తిన్నగ నుండవలెను. కాలిమణములను కలిపియుంచవలెను. శరీరమంత బిగువుగాను ఉండరాదు, అంత సళ్లుగాను ఉండరాదు. పొత్తికడుపు కొంచెము వెనుకకుండవలెను. కాళ్ళు, మొండెము, శిరస్సు ఒకేవరుసలో నుండవలెను. 8 వ పటము

తరువాత రెండు అరచేతులను జోడించి, రొమ్ము కానించి హృదయమునద్ద నుంచవలెను. చేతులదండలు బిగువుగ నుండవలెను.

ఆసనములను ఎండలో వేయుట మంచిది. శరీర మంతటికిని సూర్యరశ్మి తగులుచుండవలెను. సూర్యకాంతి శరీరమందంతటను వ్యాపించి, శక్తివంతమైన, తేజోవంతమైన సూర్య కిరణములు చర్మము ద్వారా జీవకణసముదాయములోను, రక్తములోను ప్రవేశించును. దీనివలన విటమిను " డి " లభించును. మన మెనుగుటకును, జీవించుటకును ఈ విటమిను అవసరము.

నిమ్మళముగ కండ్లుమూసికొని ఆధ్యాత్మికోన్నతి కలుగగలందులకు ఇష్టదైవమును ప్రార్థించవలెను. ఆధ్యాత్మికోన్నతి యందు నమ్మకము లేనిచో ఆరోగ్యము కలుగగలందుకైనను ప్రార్థించవచ్చును. అసలు దైవముయెడలే నమ్మకములేని యెడల ఆరోగ్యము కలుగవలెననియు, సదా ఆనందోత్సాహములతో నుండవలెననియు మానసికముగ ధ్యానించవచ్చును. సహజముగ ఈ క్రింది శ్లోకములను ధ్యానించుట మంచిది.

శ్లో॥ ధ్యేయస్సదా సవితృమండల మధ్యవర్తీ
నారాయణ స్సరసిజాసన సన్నివిష్టః।
కేయూరవాన్ మకరకుండలవాన్ కిరీటీ
హారీ హిరణ్మయ వపుర్ధృత శంఖచక్రః॥

శ్లో॥ నమ స్సవిత్రే జగదేకచక్షుషే
జగత్ప్రసూతి స్థితి నాశహేతవే ।

త్రయిమయాయ త్రిగుణాత్మ ధారిణే
విరించి నారాయణ శంకరాత్మనే

శ్లో॥ భానో! భాస్కర! మార్తాండ! చండరశ్మే! దివాకర!
ఆయురారోగ్య మైశ్వర్యం ఆరోగ్యం దేహి భాస్కర॥

తరువాత రెండునాసికా రంధ్రముల ద్వారా గాలిని బాగుగా లోపలకు పీల్చి, కుంభించవలెను. అప్పుడు వక్షస్థలము పెద్దదియగును.

ఫలితములు

రక్తప్రసరణము బాగుగా జరుగును. నయనములు సౌందర్యముగను, పటుత్వముగను ఉండును. సుంత్రములను మానసికముగ ధ్యానించుట వలన ఏకాగ్రత, నిశ్చలత్వము కుదురును.

2. తాడాసనము

విధానము:— మొదటి యోగాసనముయొక్క తరువాత రెండు చేతులను పైకియెత్తవలెను. ఇప్పుడు కాళ్ళు, మొండెము, శిరస్సు చేతులు ఒకవరుసలో నుండవలెను. అరచేతులు ముందుగు ఉంచవలెను. అయితే శ్వాసను మాత్రము కుంభించియే ఉంచవలెను. దీనిని వృక్షాసన మని కూడ అందురు.

తాడాసనమును గురించి ఇంకను వ్రాయదలంచితిని. ఈ యభ్యాసమును పాఠశాలలలో నేర్పుచున్నారు. అతివేగముగా కుడిచేతిని పైకెత్తవలెను. తలను వంచకూడదు. తిరిగి చేతిని క్రిందకు దించవలెను. ఈవిధముగానే ఎడమ చేతితో కూడ

చేయవలెను. ఈ విధముగ ఎన్ని పర్యాయములైనను జేయ వచ్చును, రెండుచేతులను ఒక్కసారే పైకి యెత్తవచ్చును.

ఫ లి త ము లు

తాడాసనము వలన ఊపిరితిత్తులకు, భు జ ము ల కు, చేతులకు, రొమ్మునకు కదలిక గలిగి బలము సిద్ధించును.

తరువాత సాధ్యమైనంత నడుమును వెనుకకు వంగి ఆకాశము వైపు చూచుచుండవలెను. ఇట్లు చేయుటవలన రొమ్ము విశాల మగును. అందువలన ఊపిరితిత్తులు పెద్దవగుటకు వీలగును. ఇట్లు చేయుటలో విభాజకము పైకి లాగబడును. అటుల లాగబడుట వలన జీర్ణాశయమున కొత్తిడి కలుగును. వెన్నెముక వెనుకకు వంగియుండుటవలన, ముఖ్యముగ ఏడుమెడపూసలు, పండ్రెండు వీపు ఎముకలు వెనకకు వంగియుండుటవలన కొన్ని కొన్ని దురలవాట్లు వలన సంభవించు వంకరలు, గుండ్రని భుజములు, మెడకు సంభవించిన లోట్లు పోవును. అనగా శరీరభారమును సరి చేయును. వెన్నెముక ఎప్పుడు సులభముగ వంగునదిగ నుండవలెను. లేనిచో అది బిగుసుకొని పోయి ఒకటేయెముక వలె అయిపోవును. అందువలన వివిధవ్యాధులతో బాటు ననేక కష్టములు సంభవించును. వెన్నెముకను ముందు వెనుకలకు, ప్రక్కలకు వంచుట వలన అందలి వెన్నుపూసలు వదులుగ నుండును. వెన్నెముకను ఎటునంచినను సులభముగ వంగును. మన జీవితములోనే వెన్నెముక ముందుకు, ప్రక్కలకు వంగు అవకాశము లెన్నియో కలవు. కాని వెన్నెముక వెనుకకు వంగు అవకాశములు మాత్రము లేవు. అందుచేత చేతులను

పై కత్తి వెనుకకు ప్రాలుట అవసరమై యున్నది. వెన్నెముక వెనుకకు వంగుటకు కొన్ని ఆసనములు కలవు.

3. అర్ధతాడాసనము

విధానము:- రెండవ యాసనము అయినతరువాత నడుమును వంచవలెను. కాళ్ళు భూమికి లంబముగ నుండవలెను. ఎంతమాత్రము వెనుకకు వంగి యుండరాదు. మొండెము తల చేతులు సమ మట్టములో నుండవలెను. మొండెమునకును కాళ్ళకును మధ్య 90 డిగ్రీలు కోణము ఉండవలెను. శ్వాసను కుంభించియే యుంచవలెను.

ఫలితములు

పిక్కలు, కాళ్ళు పీటికి బలము కలుగును. పీటి కండరములు సాగును. నడుమునకు సంబంధించిన వ్యాధులు పోవును.

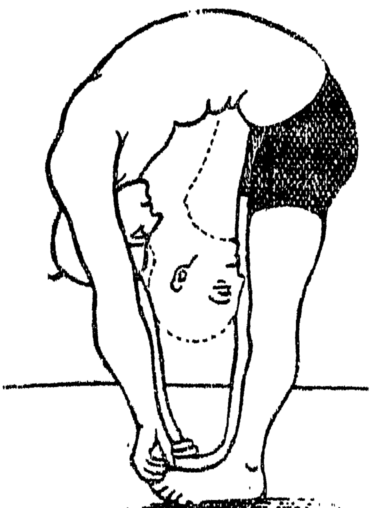
4. ఉత్థితజానుశీర్షాసనము

విధానము:- అర్ధతాడాసన మైనతరువాత శ్వాసను వదిలి మొండెమును బాగుగా క్రిందికి వంచి, ముఖమును మోకాళ్ళకు ఆనించి, రెండు చేతులను మోకాళ్ళ వెనుకనుండి పోనిచ్చి, కుడిమోచేతిని ఎడమచేతితోను, ఎడమమోచేతిని కుడి చేతితోను పట్టుకొనవలెను. ఇది చాల కష్టతరము. స్థూలకాయులకు అసలు సాధ్యము కాదు. ఎంతోకాలము గడచినకాని సాధకులిందు కృతార్థులవలేరు. అంతమాత్రమున నిరుత్సాహ పడవలదు. అభ్యాసము చేయగాచేయగా సులభసాధ్యమగును.

ఫ లి త ము లు

పశ్చిమతానాసనము వలన కలుగు ఫలితము లన్నియు, ఈ యాసనము వలన కలుగును. పొట్ట నరములకును, వెన్ను పామునకు ఒత్తిడి గలిగి బలము కలుగును. పిప్పు, కాళ్ళ పిక్క కండరములు బాగుగా సాగును. మలబద్ధకము పోవును. పొత్తి కడుపు, నడుముకు సంబంధించిన వ్యాధులన్నియు పోవును. వెన్నెముక బాగుగా సాగును. ఈ యాసనమున వెన్నెముక ముందుకు వంగును. పశ్చిమతానాసనము, పాదహస్తాసనము, ఈ యాసనము ఒకటే.

5. పాదహస్తాసనము (1 వ రకము)



9 వ పటము

కాళ్ళను వంచకుండ నుంచి చేతులను పాదములను కలుపుటవలననే దీనికి పాదహస్త ఆసనమను పేరు గలిగినది.

విధానము:– మడమలను దగ్గరగానుంచి బొటన వ్రేళ్ళను కొంచెము యెడముగా నుంచి నిలువుగా నిలువబడ వలెను. రెండు చేతులను సూటిగా తలపైకి యెత్తవలెను. అరచేతులను

ఇష్టియుంచవలెను. బాగుగా అన్ని యవయవములను నిక్కించ వలెను. అటుల నుండియే బాగుగా గాలిని పీల్చవలెను. తరువాత కొంత గాలిని నింపాదిగా వదలివేసి కాళ్ళను వంచ కుండ శరీరమును వంచవలెను. మెడయును, తలయును రెండు చేతులు మధ్యగా నుండవలెను. మెల్లమెల్లగా పూర్తిగా వంగ వలెను. మరల కొంత గాలిని వదలవలెను. చేతివ్రేళ్లతో భూమిని తాకి కాలిబొటన వ్రేళ్లను చేతివ్రేళ్లతో గట్టిగా పట్టు కొనవలెను. పిమ్మట గాలిని పూర్తిగా వదలివేయవలెను. పొత్తికడుపును లోపలికి లాగి తలను మోకాలి చిప్పలు వద్దకు తేవలెను. ముక్కుతో మోకాలి చిప్పలను తాకవలెను. క్రమముగా తలను మోకాళ్ల మధ్య నుంచవలెను. చేతులు మోకాళ్ల చిప్పలకు తగులునట్లు వంచవలెను. ఇదియంతయు ఒక్కరోజులో సాధ్యముకాదు. దీక్షగా చేయుగా కొన్నిరోజులకు క్రమక్రమముగా సాధ్యపడును. అటుల కొంతసేపుంచి మరల తలను నింపాదిగా చేతులమధ్యకు తేవలెను. మరల గాలిని పీల్చ వలెను. పిమ్మట కాలివ్రేళ్లను వదలి క్రమముగా శరీరమును చేతులను పైకెత్తవలెను. ఈ రీతిగా మూడునాలుగు పర్యాయ ములు చేయవలెను.

దీనివలన రొమ్ములోను పొత్తికడుపులోనుయుండు కండ రములు ముడుచు కొనుటయు, విశాల మగుటయు కూడ కలుగును. గాలిని పీల్చుట వలనను వదలుట వలనను లోపలి అవయవములకు పరిశ్రమ కలుగును. శరీరమునందుండు నొప్పు లన్నియు పోవును. ఆహారము త్వరగా జీర్ణమగును. పేగులు,

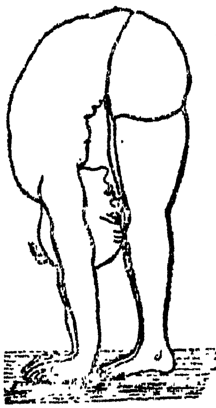
కాలేయము, కార్జము మున్నగు వానికి సంబంధించిన వ్యాధు లన్నియును తొలగును. తిత్తులలో నుండి మూత్రమంతయును వెడలిపోవును. మలబద్ధమున్నచో ముందుగా వెచ్చని నీళ్లను కొద్దిగా త్రాగి ఈ యాసనము వేసినచో బాగుగా విరేచన మగును. నూతన శక్తి కలుగును. తమస్సు తొలగి శరీరము తేలికగ నుండును. శరీరమందలి క్రొవ్వు తగ్గును. కాళ్లకురుచ దనము తగ్గును.

లావుగానున్న వారికి మొదటలో దీనిని అభ్యసించుట కష్టము. ఓపికతోను, పట్టుదలతోను అభ్యసించినయెడల కొద్ది కాలములోనే అలవడును. వీపును ముందుకు లాగునప్పుడు పొట్ట కండరములను, పురీషనాళపుస్నాయువులను లాగి పట్టి యుంచ వలెను. పిక్క కండరములు బిగ్రబిగిసియున్నను, పొట్ట లావుగా నున్నను బొటనవ్రేళ్లను పట్టుకొనుట కష్టము. అప్పుడు మోకాళ్లను కొద్దిగా వంచి బొటనవ్రేళ్ళను పట్టుకొని తరువాత కాళ్ళను బిగలాగి పట్టియుంచ వచ్చును. ఈ యాసనమును వేయుటకు ముందు కొద్దిగా నీటిని త్రాగవలెను.

తొడలకు కాళ్ళకు కొద్దిగా ఉప్పుకలసిన ఆవనూనెను మర్దన చేయుచు ఈ యాసనమును వేయుచున్నచో కొంత కాలమునకు కాళ్ళు కొంచెము పొడుగుగా సాగును. ఈ యాసనమువలన ప్రాణవాయువు సులభముగ క్రిందికి జారును. సుషుమ్నా నాడి పరిశుద్ధముగను, శక్తివంతముగను అగును. పశ్చిమతానాసనమునకు గల్గు ఫలితములన్నియును దీనికిని కలుగును.

6. పాదహస్తాసనము (2వ రకము)

విధానము:— పైయాసనములో ముఖమును మోకాళ్ల మీద ఆనించినట్లు యుంచి కాలిబొటనవ్రేళ్లను విడిచి, పాదములు మొదట రెండు చేతులను నేలమీద ఆనించవలెను. పాదములు అరచేతులు పూర్తిగా నేలమీద ఆనవలెను. మోకాళ్లు నెంత మాత్రము వంచరాదు. 4, 5, 6 ఆసనములలో నుదుటితో మోకాళ్లను తాకుట దుస్తరము. అందుచేత తాక యత్నించవలెను. ఈ మూడు ఆసనములు చాల ముఖ్యమైనవి. మూడున్నూ ప్రారంభకులకు కష్టతరములు. ఇవి సన్నముగ నుండువారికి సులభసాధ్యములు. లావుగ నుండు వారికి కష్టసాధ్యములు. స్థూలశరీరులకు నడుము, తుంట్లువద్ద ఎంతలావుగనున్న ఈ మూడు యోగాసనములున్నూ అంత దుస్సాధ్యములు. చేతివ్రేళ్లతోనైనను నేలను తాకలేరు. ఈ కారణముచే అట్టివారు నిరుత్సాహ పడరాదు. "అనుభవమున పరిపూర్ణత్వము సిద్ధించు" ననెడి పెద్దల హితవాక్యము కలదు కదా! నిన్నను కష్టతరముగ గోచరించినది నేడు సులభమగును. మరుదినమున ఇంకను సులభమగును. తరువాతి దినమున ఇంకను ఎక్కువ సులభమగును. కాలము, పట్టుదల, అభ్యాసము ఈ మూటివలన మొదట దుస్సాధ్యమైనవి. సులభ



1వ పటము

సాధ్యమగుచు గలవు. ఈ సూటిని చేయలేనివారు నిరుత్సాహ పడరాదు. చేయగలుగు వరకు, సంపూర్ణజయము సిద్ధించు వరకు, అనుదినము అభ్యాసము చేయుచుండవలెను. కృతార్థులై తీరుదురు.

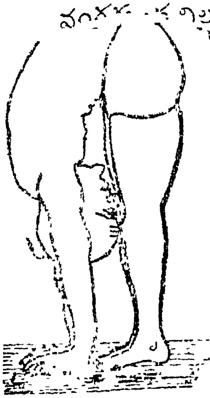
చాలకాల మభ్యాసము చేసిన కాని నుదుటితో మోకాళ్లను తాకశక్యము కాదు. గడ్డమును రొమ్ము మీద ఆనించి నొక్కవలెను. [illegible]యుక్తమగును. క్రింది పొత్తికడుపు [illegible] మేర్పడును గాన కాలేయము, ప్లీహము మున్నగు వానిలో గల దోషము లన్నియును తొలగిపోవును. నడుములో నుండు గోళములు (లింఫెటిక్ గ్లాండ్సు) వికసించును కావున రక్తకోశములలో నిరోధమేమియు నుండదు.

దీర్ఘా తొడ వికా... కుడికాలును కుడిచేతివైపుకు జాచవచ్చును. కుడి కాలును ...ముతో సమానముగా పైకి తేవలెను. తిరిగి నేలమీద ఎడమ ...యునద్ద ఆనించవలెను. ఈ విధముగ కుడికాలును 10, 12 ...యములు జాపవచ్చును. ఇటులనే ఎడమ కాలును ఎడమ వైపుకు జాపవచ్చును. ఈ విధముగ జేయుట వలన తొడల యందలి నరములు బాగుగా సాగును. ఇవి బాగుగా సాగుట వల్లనే ఒక కాలును ముందుకును, ఒక కాలును వెనుకకును జాపి కొందరు కూర్చుండ గలుగుచున్నారు. ఈ విధముగానే రెండు కాళ్ళను కుడి యెడమ ప్రక్కలకుకూడ జాపి కూర్చుండ గలుగుచున్నారు.

మనము నిల్చుండి యున్నప్పుడు పీల్చినగాలి వంగు నప్పుడు ఊపిరితిత్తులలోగాలి ఊపిరితిత్తులయొక్క చిన్న భాగముల లోనికి మూలమూలలకు కూడ పోవును. అందుచేత రక్తము అతిత్వరగా శుభ్రమగును.

7. హస్తపాద అగస్తాసనము

వంగినప్పుడు కాళ్లు వంచబడవలెను. మోకాళ్లు, నడుము, మెడ,



1వ పటము

వంచరాదు. 4, 5, 6 ఆసనములను. ఎడమ త్రికోణ మోకాళ్లను తాకుట దుస్తరము. అందుచేత తాక యత్నించవలెను. ఈ మూడు ఆసనములు చాల ముఖ్యమైనవి మూడున్నూ ప్రారంభకులకు కష్టములు. ఇవి సన్నముగ నుండువారికి సుసాధ్యములు. లావుగ నుండు వారికి అసాధ్యములు. స్థూలశరీరులకు నడుము తొంట్లున్న ఎంతలావుగనున్న ఈ మూడు యోగాసనములున్నూ అంత అసాధ్యములు. చేతి వ్రేళ్లకొనైనను నేలను తాకలేరు. ఈ కారణముచే అట్టివారు నిరుత్సాహ పడరాదు. "అనుభవ మున పరిపూర్ణత్వము సిద్ధించు" ననెడి పెద్దల హితవాక్యము కలదు కదా! మొన్నను కష్టతరముగ గోచరించినది నేడు సులభ మగును. మరునాటికి ఇంకను సులభమగును. తరువాతి దినమున ఇంకను ఎక్కువ సులభమగును. కాలము, పట్టుదల, అభ్యాసము ఈ మూటినిబట్టి మొదట అసాధ్యమైనవి. సులభ

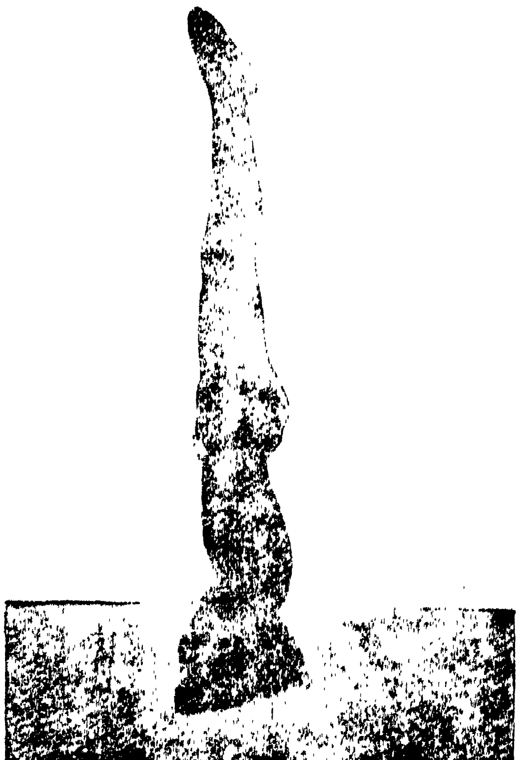
తలను వంచి ఎడమ మోకాలిచిప్పను తాకుటకు ప్రయత్నించ వలెను. ఇది కష్టముగనే యుండును కాని దీక్షగా జేసినచో సులభమగును. ఇటులనే కుడికాలును పైకెత్తవలెను.

పాదహస్తాసనము వలన కలుగు లాభము లన్నియును దీనివలనకూడ కలుగును. పైగా ఒంటికాలిమీద జోగకుండ శరీరమును నిలుపుటకును, మనస్సునుకూడ చలింపకుండ చేయుటకును ఇది చాలయుపయుక్తమగును. క్రింది పొత్తికడుపు పైన భారమేర్పడును గాన కాలేయము, ప్లీహము మున్నగు వానిలో గల దోషము లన్నియును తొలగిపోవును. నడుములో నుండు గోళములు (లింఫెటిక్ గ్లాండ్సు) వికసించును కావున రక్త నాళములలో నిరోధమేమియు నుండదు.

కుడికాలును కుడిచేతివైపుకు జాచవచ్చును. కుడి కాలును నడుముతో సమానముగా పైకి తేవలెను. తిరిగి నేలమీద ఎడమ పాదమువద్ద ఆనించవలెను. ఈ విధముగ కుడికాలును 10, 12 పర్యాయములు జాపవచ్చును. ఇటులనే ఎడమ కాలును ఎడమ వైపుకు జాపవచ్చును. ఈ విధముగ జేయుట వలన తొడల యందలి నరములు బాగుగా సాగును. ఇవి బాగుగా సాగుట వల్లనే ఒక కాలును ముందుకును, ఒక కాలును వెనుకకును జాపి కొందరు కూర్చుండ గలుగుచున్నారు. ఈ విధముగానే రెండు కాళ్ళను కుడి యెడమ ప్రక్కలకుకూడ జాపి కూర్చుండ గలుగుచున్నారు.

8. శీర్షాసనము

విధానము:—ఇందు సాధకుడు శిరస్సుమీద నిల్చుండును కావున, దీనిని శీర్షాసనము అందురు. సాధకుడు మోకాళ్లను



12 వ పటము

నేలమీద ఆనించి కూర్చుండవలెను. కుడిచేతి వ్రేళ్లను ఎడమ చేతి వ్రేళ్లలో దూర్చి, ముంజేతులను నేలమీద ఆనించి,

3. 150 కి పైన 100 కు తక్కువ రక్తపోటుకలవారు వేయరాదు.

4. గుండెజబ్బుగలవారు వేయరాదు.

5. జలుబు తక్కువగా నున్నప్పుడు వేసిన యెడల తగ్గును. ఎక్కువకాలమునుండి ఎక్కువగానున్న యెడల ఈ యాసనమును వేయరాదు.

6. కేవలము పెంటికలు పడుట మలబద్ధకముతో బాధపడువారు వేయరాదు.

7. ఇతర వ్యాయామములు చేసిన వెంటనే ఇది వేయరాదు. 20 నిముషముల విరామమైన ఉండవలెను.

8. 50 సం॥ల వయస్సుపై బడినవారు తగు ఆరోగ్యముండినగాని వేయరాదు. ఆరోగ్యము లోపించనిచో చేతనైనచో 35 సం॥ల వయస్సునుండి వేయవచ్చును.

9. కంఠ జబ్బులు, గొంతు జబ్బులు గలవారు వేయరాదు.

ఫ లి త ము లు

మానవుని మానసిక, శారీరక కార్యములన్నియు మెదడు వల్లనే జరుగుచున్నవి. శరీరమందంతటను వ్యాపించియున్న నాడీమండలమంతయు దీనితో సంబంధమును కలిగియున్నది. శీర్షాసనమును వేయునపుడు మంచిరక్తము విస్తారముగా మెదడులో ప్రవేశించుటచే అది ఆరోగ్యముగ నుండును. అంతే కాదు, నాడీమండలమంతయు ఆరోగ్యముగ నుండును.

కళ్ళు, ముక్కు, చెవులు, నాలుక చక్కగ పనిచేయుటకు గాను వీటికి కొన్ని కేంద్రములు మెదడులో కలవు. ఈ కేంద్రములు శీర్షాసనమువలన ఆరోగ్యముగ నుండును. జ్ఞానేంద్రియములును చక్కగ బనిజేయును.

కొన్ని ముఖ్యగ్రంథులు గుండెకాయకు పైన కలవు. మానవుడు తలక్రిందుగా నున్నప్పుడు వీటికి మంచిరక్తము బాగుగా సరఫరా యగును. అందువలన వాటి ఆరోగ్యము వృద్ధి యగును. పినియల్ గ్రంథి, పీనసగ్రంథి (Pituitory body) ఈ రెంటికిని ఎక్కువ మేలు కలుగును. థైరాయిడ్ గ్లాండుకు, పేరాథైరాయిడ్ గ్రంధులకుకూడ స్వల్పమేలు కలుగును.

జీర్ణకోశమునకుకూడ మేలు కలుగును. ఇందు ప్రవహించు రక్తము, కాలేయములోనికి బోయి, తరువాత సిరకావా లోనికి పోవును. జీర్ణకోశములో మంచిరక్తము ఎక్కువగ ప్రవహించి అవి ఆరోగ్యముగ నుండును. నాడీమండలము, జీర్ణ మండలము, బహిష్కార్యావయవములు ఇవి యన్నియు ఆరోగ్యముగ నుండును. పై యవయవములమీద మానవుని ఆరోగ్యము ఆధారపడియున్నది కావున, శీర్షాసనమువలన ఆరోగ్యము సిద్ధించును.

పైన తెలిపిన అవయవములు చక్కగ పనిచేయనిచో వ్యాధులు సంభవించును. ఈ వ్యాధులు కొన్ని కొన్ని పరిస్థితులలో శీర్షాసనమువలన నయమగును.

నాడీ వ్యాధివలన శక్తి తగ్గిపోవును. శిరోభారము, అలపు, మాంద్యము, జ్ఞాపకశక్తి తగ్గుట, నిద్రలేమి,

డిస్పెప్సియా, మలబద్ధకము ఇత్యాదులుకూడ కలుగును. వీటికి కారణము నాడులు. వీటికి మెదడుతో సంబంధముకలదు. కావున వీటి యన్నిటికి ఈ యాసనము మంచిది.

జీర్ణావయవములు సరిగా పనిచేయనప్పుడు అజీర్తి, మలబద్ధకము కలుగును. రక్తప్రసరణము సరిగా లేకున్నను, నాడీమండలము బలహీనముగా నున్నను జీర్ణావయవములు చెడును. అందుచేత ఈ రెండు వ్యాధులకు ఈయాసనముమంచిది.

గొంతుక, లివరు, స్ప్లీను, వీటియందు రక్తము పేరు కొనినయెడల ఈ యాసనమువలన రక్తము ధారాళముగా ప్రవహించి ఆ వ్యాధులు పోవును.

పొత్తికడుపులోని కండరములు బలహీనమై, మలబద్ధకమున్నయెడల పొత్తికడుపులోని ఆమాశయము జారిపోవును. ఇది నయమగును.

వరిబీజము ప్రారంభదశలో సులభముగా నయమగును. ముదిరినతరువాతకూడ నయమగును. అయితే ఇందు అనుభవజ్ఞుని సలహా ఉండవలెను.

మూత్రాశయమునకును, పురీషనాళమునకును మధ్య శుక్లనాళము లుండుటచేత అర్ధరాత్రి దాటిన తరువాత మూత్రాశయము, పురీష నాళము పూర్తిగా నిండియుండుట చేత శుక్లస్ఖలనము జరుగును. ముఖ్యముగా మలబద్ధకము గల వారికి తప్పదు. ఈశుక్లనష్టము శీర్షాసనమువలన నయమగును. శుక్లనష్టము, నపుంసకత్వము వగైరాలకు చక్కగ బనిచేయును. ఉబ్బసముకూడ తగ్గును.

శీర్షాసనమునకు, వృక్షాసనము, విపరీతకరణిముద్ర, కపాలాసనము, అనికూడ పేర్లుకలవు. వృక్షాసనము 4 విధములు. ఊర్ధ్వ పద్మాసనముకూడ శీర్షాసనముక్రిందనే వచ్చును.

9. వృక్షాసనము

తాడాసనమునకు వృక్షాసనము అనికూడ పేరు కలదు.

ఒక కాలుమీద నిల్చుండి, రెండవకాలును మొదటి కాలుయొక్క తొడమీద ఉంచవలెను. ఇది యొక విధమైన వృక్షాసనము.

శీర్షాసనముకూడ వృక్షాసన మనబడుచున్నది.

10. అర్ధ వృక్షాసనము

శీర్షాసనము వేసినప్పుడు కాళ్ళను మోకాళ్ళవద్ద వంచి, పిక్కలను తొడల వెనుకభాగములకు ఆనించి, తొడలు మొండెమునకు 90 డిగ్రీల కోణములో నుండునట్లుంచినయెడల అది అర్ధవృక్షాసన మనబడును.

11. ముక్తహస్త వృక్షాసనము

ఒక చేతివ్రేళ్ళలో మరియొక చేతివ్రేళ్ళను దూర్చుటకు బదులు, చేతులను విడిగా నేలమీద శిరస్సు ప్రక్కల నుంచిన యెడల అది ముక్తహస్త వృక్షాసన మనబడును.

12. హస్త వృక్షాసనము

ఈ యాసనమున రెండుచేతులమీద నిల్చుండవలెను. చేతులమీద నిల్చుండి ముందు కాళ్ళను గోడమీద ఆనించ

వలెను. తరువాత నెమ్మదిగా కాళ్ళను గోడమీదనుండి తీసి వేయుటకు యత్నించవలెను. కొలదిరోజుల యభ్యాసమైన తరువాత క్రిందబడిపోకుండా కాళ్ళను పైన నిలుపవచ్చును. చేతులమీద సడలుట నేర్చుకొనవలెను.

13. ఏకపాద వృక్షాసనము

శీర్షాసనము వేసిన తరువాత నెమ్మదిగా ఒక కాలును వంచి, దాని పాదమును రెండవకాలు తొడమీద ఉంచవలెను.

14. కపాలాసనము

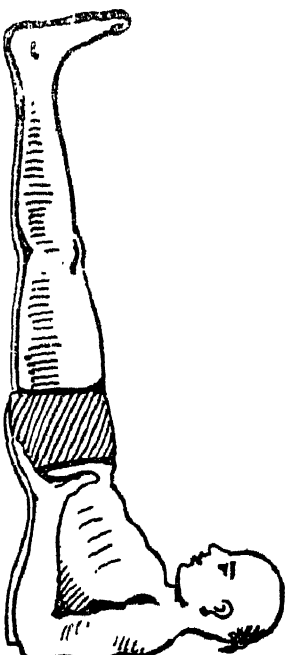
శీర్షాసనమునకు మఱియొక పేరు కపాలాసనము. శీర్షాసనము వేసిన తరువాత ఒకకాలును ముందుకును, రెండవకాలును వెనుకకును పదిసర్యాయములు కదల్చవలెను. పిమ్మట కుడి కాలును కుడివైపునకు ఎడమకాలును ఎడమవైపుకును జాచవలెను.

15. సర్వాంగాసనము

సర్వాంగాసనమువలన థైరాయిడ్ గ్రంథి, దీనిద్వారా శరీరమంతటికిని, దాని క్రియలన్నిటికిని మేలు కలుగును. అందువల్లనే ఇది సర్వాంగాసన మనబడుచున్నది. సర్వ అనగా అంతయు, అంగ మనగా శరీరము.

ముందు తెలుపబడనున్న హలాసనమునకును ఈ సర్వాంగాసనమునకును కొద్ది భేదము మాత్రమే కలదు. సర్వాంగాసనములో శరీరమునంతను పైకి లేపవలెను. బరువునంతటిని

భుజములమీదనే మోపవలసియుండును. మందుద్రావకము గల సీసాలోని మందును త్రాగుటకు ముందు ఆ యౌషధము బాగుగా కలియునట్లు సీసాను కొంతకాలము కుదలించెదము. ఈ యోగాసనముకూడ నట్టిదియే. రక్తప్రవాహమును వ్యత్యస్తము చేయుటయే దీనిపని.



14 వ పటము

విధానము :- సాధకుడు నేల మీద వెల్లకిల పరుండి, కాళ్ళను దగ్గరకు జేర్చి, అరచేతులు నేలమీద ఉండునట్లు రెండు చేతులను జాచి శరీరము కిరువైపుల నేలమీద ఆనించవలెను. తరువాత కాళ్ళను పిరుదులు వద్ద నుంచి 30 డిగ్రీల వరకు కాళ్ళనెత్తి అక్కడ స్వల్పకాల ముంచి, పిమ్మట 60 డిగ్రీలవర కెత్తి మరల అక్కడ కొంచెము కాల ముంచి, 90 డిగ్రీలకెత్తి కొంత సేపుంచవలెను. ఇప్పుడు కాళ్ళతోబాటు శరీరము నంతను పైకెత్తవలెను. చేతులు మాత్రము జాచబడియే యుండును. గడ్డము రొమ్ముకు ఆనుకొనవలెను. చేతులను మోచేతులువద్ద మడిచి, మొండెమును పట్టుకొనవలెను. కొన్ని కొన్ని సందర్భములలో దృష్టిని కాలివ్రేళ్ళ మీద నిలుపవచ్చును. ప్రక్కపటములో జూపబడినరీతిని కట్టె

వలె శరీరమంతయు నిలచి యుండవలెను. వంగకూడదు. భారమంతటిని భుజములే వహింపవలెను మనస్సు థైరాయిడ్ గ్రంథిమీద ఉండవలెను. మొదట కుడికాలును తరువాత ఎడమ [illegible] [illegible] [illegible] కదుపుచుండ వలెను. తిరిగి [illegible] [illegible] [illegible] పరుండవలెను. శవాసనమునందు [illegible] [illegible] [illegible] ప్రాణాయామము లతోతే చేయవలెను [illegible] [illegible] వేయుటవలన ఆహా రముకాని పేగులు[illegible] [illegible] [illegible] వచ్చునని ముసలమ్మలు చెప్పు మాటలను [illegible] యెవరును భయపడ గూడదు. ఈరీతిగ శరీరమును తలక్రిందుచేయుటవలన ఆ భాగములకు బల మధికమగును. అవి బాగుగా పనిచేయును. దీనిని ½ నిమిషము మొదలు 4 నిమిషములువరకు వేయవచ్చును. దీనిని ప్రత్యేకముగ వేయుచో 24 నిమిషములు వరకు వేయవచ్చును. చేతులను జాచికూడ ఈ యాసనమును వేయవచ్చును.

ఫ లి త ము లు

ఊపిరితిత్తులకు, గుండెకాయకు బలము కలుగును. రక్తము వేగముగా ప్రసరించును. థైరాయిడ్ గ్రంథి ఆరోగ్యముగ నుండును. ఈ గ్రంథివల్లనే మానవుడు ఆరోగ్యముగ నుండ గలుగుచున్నాడు. అందుచేత ఈ యాసనము థైరాయిడ్ గ్రంథిని సరియైన స్థితిలో నుంచుట ద్వారా శరీరారోగ్యము చక్కగ నుండును. స్త్రీ పురుషుల మర్మావయవములమీద చక్కగ పని చేయును. శీర్షాసనము, సర్వాంగాసనము ఈ రెంటి ఫలితములు ఒకే విధమే. సర్వాంగాసనము వలన థైరాయిడ్ గ్రంథి

చక్కగ పనిచేయును. అందువలన వార్థక్యముగాదు. నిత్య యోగాసనము సిద్ధించును. అజీర్తి, మలబద్ధకము, సరిబీజము నయమగును. మూత్రపిండములు, నాడీవిధానము, శ్వాసాశయము మొదలగునవి చక్కగ పనిచేయును.

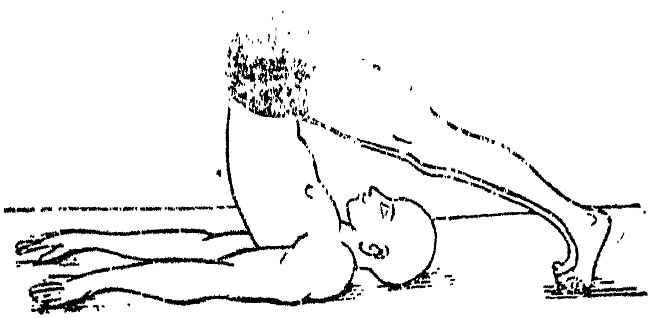
16. హ లా స న ము

ఈ యోగాసనము నాగలివలెనుండును గనుక దీనికీ పేరు వచ్చినది. దీనివలన శరీరమునందలి సకలావయవములకును గూడ పరిశ్రమ కలుగును. ఇందు వివరింపబడిన రీతిని సరిగా దీనిని వేయుచున్న యెడల అపరిమితమగు మేలు కలుగును.

మన శరీరముయొక్క సకల వ్యాపారములను నడిపించుచున్నది నాడీశక్తియని మనకు తెలియును. ఈ నాడులు వెన్నుపూసలమధ్య నుండు సందుల నుండి వ్యాపించుచున్నవి. అనారోగ్యమువల్లను, దెబ్బలు తగులుటవల్లను వెన్నుపూసలు స్థితిభేదములు పొంది వానిద్వారా ప్రసరించు నాడీశక్తికి ఆటంకము కలిగించుచున్నవి, అందుచేత నాడీశక్తి క్షీణించి వీటికి సంబంధించిన అవయవములు దుర్బలమగుచున్నవి. అక్రమజీవనమువలన ఏ యవయవమైనను చెడిపోయినయెడల దానికి సంబంధించిన నాడులుకూడ చెడిపోవుచున్నవి. కనుక నాడులకు, అవయవములకు అవినాభావసంబంధము కలదు. హలాసనములో 33 వెన్నుపూసలును, వానికి సంబంధించిన సంధిబంధనములును, కండరబంధనములును ఇవి యన్నియు బాగుగ సాగదీయబడును. ఇట్లు సాగదీయబడునప్పుడు వెన్నుపూస లన్నియు ఒక సూత్ర

మున గ్రుచ్చబడిన పూసలవలె ఒక వరుసలోనికి వచ్చును. కావున వానిలో గల స్థితిభేదములగు లోపము లన్నియు సర్దుబాటగును. అంతేకాక వానిచుట్టు బిరుసెక్కియున్న సంధిబంధనము లన్నియు సాగి, సడలి నూతన రక్తముచే పోషింపబడి నవ్యచైతన్యము పొందుచున్నవి. అందువలన నాడీశక్తి సిరా టంకముగ సకలావయవములకు ప్రవహించి వానిని ఉద్దీపన పరచుచున్నవి.

విధానము:—సర్వాంగాసనము వలెనే మొదట నేలమీద నిటారుగా వెల్లికిల పరుండవలయును. చేతులను పాదముల వైపునకు పొడవుగా జాచి తొడలకు చేర్చియుంచవలెను. అవ



15 వ పటము

చేతులు నేలపై పుండవలెను. కాళ్లను వంచకుండ చాపియుంచవలెను. తరువాత రెండు కాళ్లను దగ్గరగ జేర్చియుంచి పైకి నెమ్మదిగా నెత్తవలెను. భూమిమీదనుండి 30 డిగ్రీల కోణముగా పైకెత్తిన పిమ్మట అర్ధనిమిషమాటుల నిలిపియుంచి మరల 60డిగ్రీల వరకు ఎత్తవలెను. అచట మరల అరనిమిష మాపవలెను.

పిమ్మట 90 డిగ్రీలవరకు ఎత్తవలెను. దీనిని అర్థ హలాసన మందురు. చేతులు పటములో చూపబడినట్లు భూమిని తాకుచునే యుండవలెను. వానిని కదలప కూడదు.

సాధకుడు సాధ్యమైనంత మట్టుకు మోకాళ్లను నేల మీద ఆనించియుంచవలెను. 90 డిగ్రీలలో నున్న కాళ్ళను తల వైపు వంచవలెను. తరువాత నడుమును వంచి కాళ్ళను తలపై నుంచి పోనిచ్చి కాలివ్రేళ్ళను నేలకు తాకునట్లు చేయవలెను. అట్లులనే వీలయినంతవరకు కాళ్ళను వంచకుండ చాపవలెను. కాలివ్రేళ్లు శిరస్సుకు దగ్గరగ నుండవలెను. నేలకు సమీపములో నున్న కాలివ్రేళ్ళను అంతకంతకు దూరముగ జరుపవచ్చును. ఈ యాసనమున కాళ్లు సాగనుండగా హలాసనము నందువలెనే యుండును, చేతులు నేలమీద నుండక పైకి తీసికొనబడియును ముష్టి నుం దుంచుకొనవలెను. గర్భమును [illegible] ఊదవలెను. గాలిని ముక్కులోనే పీల్చవలెను కాని నోటితో పీల్చరాదు.

జాచియున్న చేతులను శిరస్సువద్ద ముడిచి ఒక చేతితో మరియొక చేతిని పట్టుకొనవచ్చును తిరిగి కాళ్ళను నేలమీద ఆనించునప్పుడు ముడిచియున్న రెండు చేతులను జాచవలెను. కాలివ్రేళ్ళను శిరస్సుకు దగ్గరగా జరుపవలయును. కాళ్ళను పైకెత్తి క్రమముగ దింపి పరుండవలెను. ఒక శవమువలె పరుండవలెను. ఏయవయవమును బిగించరాదు.

కాలివ్రేళ్ళు శిరస్సుకు దగ్గరగా నున్నప్పుడు మోకాళ్ళు ముఖముమీద ఆనవలెను. దూరముగా జరిపినకొలది ముఖము మీద ఆనవు.

ఈ యాసనము రెండు నిమిషముల కాలము వేయవలెను. ఆధ్యాత్మిక ఫలితములను కోరువారు మాత్రము ఎక్కువ కాలము వేయవచ్చును.

పైన చెప్పిన శవాసనమున అవయవము లన్నిటిని వదలుగ నుంచవలెను. శవాసనము వలన అలసట అంతయు తీరును. చాలా సౌఖ్యముగ నుండును. ఈరీతిగ హాలాసనమును కొన్ని సారులు వేయవలెను.

ఫ లి త ము లు.

హాలాసనము వలన గొంతుకలోని కండరములకు పరిశ్రమ కలుగును. థైరాయిడ్ గ్రంథి అను రక్తగోళములు విష సంహారక ద్రవమును వదలును. దీనివలన పొత్తికడుపులోని అవయవములకు కదలికవలన పరిశ్రమ కలుగును. పొత్తికడుపుయొక్క కండరములు బలముగ నుండును. వెన్నుపాము మృదువుగను, స్థితిస్థాపకత్వము గలదిగను ఉండుటచే త్వరగా వార్ధక్యము రాక యౌవనము, జవసత్త్వములు చాలకాలము వరకును నిలిచియుండును. వెన్నెముక బాగుగ సాగును. వెన్నెముక మొద్దుబారి యున్నవారు దీనిని నెమ్మదిగా వేయవలెను. మొదటలో కొద్దివలయము మంచిది. క్రమక్రమముగా ఈ వలయమును పెంచవచ్చును. భుజంగ, ధను, పశ్చిమతాన, యోగ ముద్రలలోగూడ ఈ నియమమును గమనించవలెను. వణకు పనికిరాదు.

వెన్నెముకకు సంబంధించిన నాడులు ఆరోగ్యముగ నుండును. వెన్నెముక సాగియున్నంత కాలము యౌవనముండును.

అది బిగిసినచో వార్ధక్యము వచ్చును. [illegible] నమువలన ఎంతమేలు కలుగుచున్నది మనము గమనించవలసి యున్నది.

హలాసనము వలన పొట్టకు సంబంధించిన వ్యాధు లన్నియు నయమగును. అజీర్ణము, మలబద్ధకము తొలగును. [illegible] వ్యాధులును ఈ యాసనమువలన నయమగును. [illegible] పెరిగిన లివరు, ప్లీహను తిరిగి చిన్న వగును. [illegible] కూడ నయమగును. భుజంగాసనము యొక్క ఫలితములు లభించును. వీపుకండరములు బలముగ నుండును. సర్వాంగాసన ఫలితములు కలుగును. బద్ధకము, సోమరితనము పోవును. సదా ఉత్సాహముగ నుండును. పొత్తికడుపు [illegible], తొడల యందలి స్నాయువులు బలపడును. స్నాయువుల [illegible], కటివాతము, బెణుకులు నుజ్జాతంటను వేయుట మొదలగు వ్యాధులు మటుమాయమగును. గ్రంథులనుండి రసములు బాగుగా నూరును. కడుపులోని బల్ల నయమగును. స్థూలదేహము తగ్గును. గుల్మము నయమగును. పొట్ట కండరములకును, పొత్తికడుపు కండరములకును ఎక్కువ బలము కలుగును. జ్ఞానసంబంధమైన రోగములుకూడ పోవును. ఆధ్యాత్మిక శక్తి విజృంభించును. నిగ్రహశక్తి కలుగును.

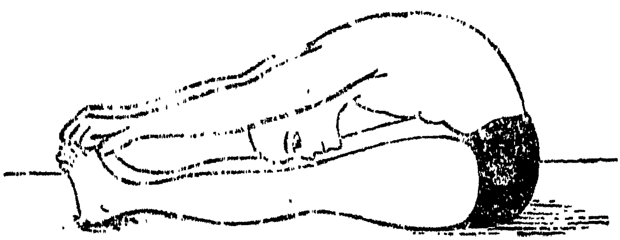
17. పశ్చిమతానాసనము

శరీరముయొక్క వెనుక భాగమునందలి కండరము లన్నియు సాగును గనుక ఇది పశ్చిమతానాసన మనబడు

బోవున్నది. "పశ్చిమ" అనగా వెనుకభాగము. "తాన్" అనగా సాగుట. పశ్చిమతాన అనగా వెనుక భాగము సాగుట. దీని వలన ఆధ్యాత్మిక శక్తులు విజృంభించును. ఇవి వెన్నుబాము ద్వారా పైకిపోవును. ప్రత్యేక మీా కార్యముకొరకే ఈ యాసన మేర్పడినది.

ఈ యాసనమునకును, పాదహస్తాసనమునకును చాల పోలిక కలదు. పాదహస్తాసనమును నిల్చుండి వేయవలెను. పశ్చిమతానాసనమును కూర్చుండి వేయవలెను. ఇదే భేదము.

విధానములు – భూమిమీాద వెల్లికిల పరుండి కాళ్ళను వంచకుండ చాపవలెను. పాదములను దగ్గరగా నుంచవలెను. చేతులను తలపైకి నిలువుగా చాపవలెను. అపుడు కాళ్ళను



16 వ పటము

చేతులను బాగుగా నిక్కించి గాలిని పీల్చవలెను. అంతట రెండు చేతులమధ్య తలను ఉంచి మెల్లగా లేచి కూర్చుండవలెను. గాలిని విడిచిపెట్టి నడుమును వంచి చేతివేళ్లతో కాళ్ళ బొటనవేళ్లను పట్టుకొనవలెను.

కాలి బొటనవ్రేళ్ళను చేతివ్రేళ్ళతో గట్టిగా పట్టుకొనునప్పు టలో కాళ్ళ వెనుక గల కండరములు బాగుగా సాగును. నడుము బాగుగా వంగవలెను. మొండెము తొడలమీద ఆనుకొన వలెను. ముఖము మోకాళ్ళను ఆనుకొనవలెను. భుజములకు కాళ్ళ బొటనవ్రేళ్ళకు మధ్యగల దూరము చేతుల పొడవు కంటె చాల తక్కువగ నుండును. అందుచేత చేతులను మోచేతులవద్ద వంచవలసి వచ్చును. మోచేతులను నేలమీద ఆనించవచ్చును. మోకాళ్ళను మాత్రము వంచరాదు. అవి తిన్నగా నుండవలెను. గాలిని వదలి పొత్తికడుపును లోపలికి లాగ వలెను. ముక్కుతో మోచేతి చిప్పలను తాకవలెను. పిమ్మట తలను మోకాళ్ళమధ్య నుంచుటకు ప్రయత్నించవలెను. ఆవల తలను పైకెత్తి గాలినిపీల్చవలెను. మరల గాలినివదలి ముక్కుతో మోకాలు చిప్పలను తాకవలెను. ఈ రీతిగా మూడునాలుగు పర్యాయములు చేయవలెను.

మోకాళ్లను వంచునట్టి కండరములు కాళ్ల వెనుక కలవు. ఇవి ప్రారంభకులలో ఈ యాసనమునకు తగినంతగా సాగవు. అందుచేత మోకాళ్లు పైకి వంగుచుండును. అభ్యాసముమీద ఈ కండరములు సాగి మోకాళ్లు పైకి లేవవు.

వయస్సు ముదిరినవారు, ముదుసలులు, అతివ్యాయామము వలన కండరములు మొద్దుబారినవారు— ఈ మూడు రకముల వారికి మోకాళ్ళను తిన్నగా ఉంచినచో నడుము వంగదు. వారి వెన్నెముక మొద్దుబారి యుండుటచేత చేతివ్రేళ్లతో కాలి బొటన వ్రేళ్లను పట్టుకొనజాలరు. కొన్ని సందర్భములలో కాలి

బొటన వ్రేళ్ళు చేతులకు అందనే అందవు. అంత మాత్రమున వారు నిరుత్సాహులవకూడదు. క్రమక్రమముగా ఈ యాసనమును అభ్యసించుచుండవలెను. వీరు బొటన వ్రేళ్ళను పట్టుకొనుటకు బదులు కాలి చీలమండలువద్ద పట్టుకొనవచ్చును. శ్రమలేకుండా సాధ్యమైనంత మట్టుకు మొండెమును ముందుకు వంచుటకు యత్నించవలెను. అయితే మోకాళ్ళను ఎంత మాత్రము వంచరాదు. మొదటి దినమున కొంచెము వంగినట్లైతే కండరములు సాగి మరుసటి దినమున ఇంకను కొంచె మెక్కువగ వంగుటకువీలగును. అందుచేత నిరుత్సాహము వలదు. ప్రతిదినము అంతకంతకు ముందుకు వంగుటకు యత్నించుచుండవలెను. అమాంతముగా ముందుకు వంగుట లేచుట పనికిరాదు. కొద్దిరోజులలోనే వెన్నెముక సాగి ముందుకు వంగుటకు వీలగును. కాళ్ళ వెనుకగల కండరములుకూడా సాగును. కాలిబొటన వ్రేళ్లు అందినప్పుడు చేతివ్రేళ్లతో పట్టుకొనుచో శరీరముయొక్క వెనుకభాగమునగల కండరములన్నియు బాగుగా సాగును. ఈ సాగుట దినదినము వృద్ధియగును. చివరకు ఈయాసనము సులభసాధ్యము, సుఖదాయకము అగును. కష్టమును కలుగజేయు ప్రతి విషయములోను సహనము, ఓర్పు అవసరము. ఎడతెగని యభ్యాస మవసరము. క్రమము, నియమము అవసరము. ఈ రెండు యున్నచో యోగసాధకుడు కొద్దికాలములోనే ఎట్టి యాసనమునైనను సాధించగలడు.

ప్రారంభకుడు 5 సెకనులులో నీయాసనమును ప్రారంభించి 3 నిమిషములవరకు పెంచవచ్చును, లేక ఒక్కనిమిష

ములో 3, 4 పర్యాయములు వేయవచ్చును. వెన్నెముక సాగిన కొలది. ఒక పర్యాయమే ఒక నిమిషముసేపు ఉండవచ్చును. అప్పుడు నిముషమునకు ఒకపర్యాయముచొప్పున 3 పర్యాయములు వేయవచ్చును.

ఫలితములు

ఈ యాసనమువలన పొట్ట పెరుగదు. పెరిగిన పొట్ట తీసిపోవును. కొంత కాలము వేసినచో కండరములు బాగుగ గట్టి పడును. ఇందు తొడలు పిక్కలయొక్క కండరబంధనములు సాగి, మెత్తపడి బలము చెందును. ఇందు గర్భకుహర, కండరములు, గర్భాశయావయవముల పై యొత్తిడి కలుగజేయుటచే నవియన్నియు లోనికి అదిమివేయబడును. ఈ యొత్తిడివల్ల కాలేయము, ప్లీహము, జీర్ణకోశము, మూత్రపిండములు మొదలైన వన్నియు ఉద్దీపన పొందును. అందువలన అన్నమనములకు సంబంధించిన సకల వ్యాధుల నివారణకు నీయాసనము ఎక్కువగా దోడ్పడుచున్నది. శరీరము వెనుక గల కండరములన్నియు సాగును. ఇది పొత్తికడుపుకు మంచిది. పొత్తికడుపు యొందలి కండరము లెక్కువగా ముడుచుకొనును. దీనివలన ఆరోగ్యము బాగుపడును. ఈ భాగమునకు రక్తము బాగుగా ప్రసరించును. దీనివలన ఆధ్యాత్మిక ఫలిత మధికము. అనాహత ధ్వని వినిపించును. కుండలినిని మేల్కొల్పును. ఆధ్యాత్మికాభివృద్ధికి దీనిని నిత్యము వేయవలెను. పొత్తికడుపు శక్తినంతర్నాం, మలబద్ధము, అజీర్తి నయమగును. శుక్లముయొక్క శక్తి వృద్ధియగును. తుంటిలోని నొప్పి పోవును.

అయితే ఈయాసనమును ఎక్కువ కాలము వేయుచో మలబద్ధకము నయమగుటకు బదులు వృద్ధియగును. ఎక్కువ కాల మీ యాసనమును వేయవలసి వచ్చినప్పుడు (ఆరోగ్యము కలుగుటకు గాని, ఆధ్యాత్మిక ఫలితములు కలుగుటకుగాని) దీని తరువాత ఉడ్డియానమును ఎన్నిసార్లయినను అభ్యసించ వచ్చును. అయితే దీర్ఘకాలము నుండి మలబద్ధకము గలవారు మాత్రము దినమునకు 3 పర్యాయములు కంటె ఎక్కువసార్లు దీనిని వేయరాదు.

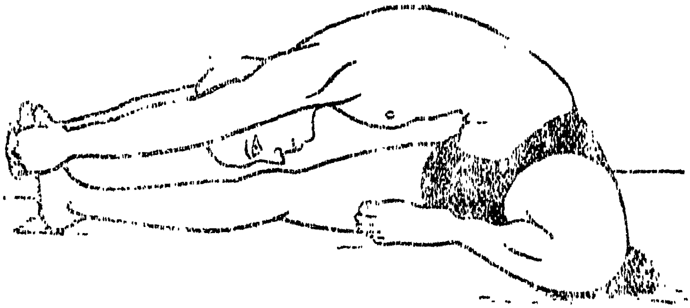
భుజంగాసనములో వెన్నెముక వెనుకకు వంగును. ఇందు ముందుకు వంగును. వయస్సు ముదిరిన కొలది వెన్నెముక చివర గల వెన్నుపూసలకు వంగెడు గుణము పోయి ఒకచే ఎముక వలె బిగియును. అందుచేతనే గూను వచ్చును. వెన్ను బాములో రక్తము ప్రవహించి అందలి నాడీకణసముదాయములు నశించ కుండ జేయును.

18. జానుశిరాసనము

ఫాలభాగమును, ముక్కును మోకాటి చిప్పకు తాకు నటుల శరీరమును వంచుటయే దీనియుద్దేశము. పటములో జూపబడినటుల కాళ్ళను చేతులను వంచకుండ, నిటాకుగా చాపవలెను.

విధానము:— నేలమీద కూర్చుండి రెండు కాళ్లను బాగుగా జాపవలెను. తరువాత ఒకకాలును ముడువవలెను. ఆకాలిమడమతో గుదద్వారము, జననేంద్రియముకు మధ్యగల

ప్రదేశమును నొక్కిపట్టవలెను. రెండుచేతులను మెలికవేసి చాచి, చాచబడియున్న రెండవకాలి పాదమును పట్టుకొనవలెను. ఆకాలిని చేతులను కొంచెమైనను వంచకూడదు.



17 వ పటము

పిమ్మట మెల్లిగా ఊపిరి వదలవలెను. పొత్తికడుపును లోపలకు లాగవలెను. తల మోకాలికి తగులునట్లు వంచవలెను. కొన్ని సెకను లటుల నుండవలెను. ఇటుల క్రమక్రమముగా అరగంట వరకు పెంచవచ్చును. మరల తలను పైకెత్తి కొంచెము విశ్రమించి, నెమ్మదిగా గాలిని పీల్చవలెను. మరల గాలిని వదలి ముక్కుతో మోకాలును తాకవలెను. ఇటుల కొన్ని పర్యాయములు చేయవలెను. తరువాత చేతుల మెలికను ఇప్పవలెను. మరల రెండవకాలును చాపి మొదటికాలును ముడిచి మరల నిటులనే చేయవలెను. మొదటికాలుకు ఎన్ని నిమిషములు పట్టునో రెండవకాలుకుకూడ అంతసేపే చేయవలెను కాని, ఎక్కువతక్కువలుగా చేయగూడదు.

ఫ లి త ము లు

ఈయాసనమునవలన చేతులలోను, కాళ్ళలోను, పొత్తి కడుపులోను గల కండరములకు పరిశ్రమ కలుగుటయేగాక వృషణములకు దిగువనున్న గుహ్యేంద్రియముల నరములకు కూడ ఒత్తిడి కలుగును. అందువలన ప్రాణశక్తి భద్రపరుప బడును. జీర్ణకోశ వీర్యకోశాదులకు సంబంధించిన వ్యాధు లన్నియును దీనివలన తొలగిపోవును.

జఠరాగ్నిని వృద్ధిచేయును. అందువలన జీర్ణక్రియకు తోడ్పడును. మణిపూరక చక్రమునకు చురుకు కలుగును. బ్రహ్మచర్యమును కాపాడుకొనవచ్చును. మూత్రసంబంధమైన వ్యాధు లన్నియు నయమగును. ఆంత్రశూల నయమగును. కుండలిని లేచును. సోమరితనము, దౌర్బల్యము మటుమాయ మగును. ఉత్సాహము కలుగును. కాళ్లకు బలము కలుగును. పశ్చిమతానాసనమువలన కలుగు ఫలితములు ఈయాసనము వల్లకూడ కలుగును.

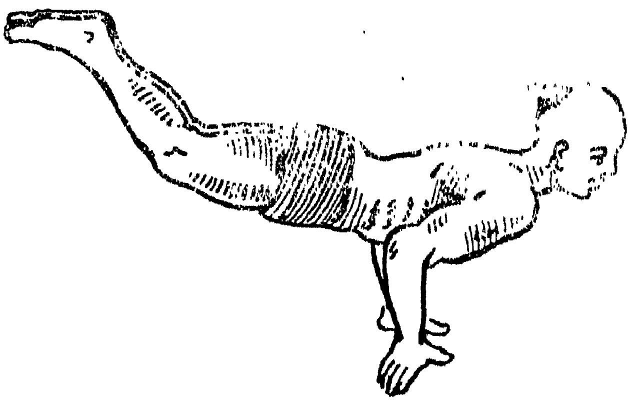
పశ్చిమతానాసనము వేయునప్పుడు గుదముయొక్క నరములను పైకి లాగవలెను. వీర్యశక్తి ఓజశ్శక్తి రూపముల మెదడువైపుకు పోవుచున్నట్లు మానసికముగా భావించవలెను. ఈయాసనమును వేయువారు పశ్చిమతానాసనమును సులభ ముగ వేయగలరు. ఈయాసనమున కాలిమడమతో గుదద్వా రము జననేంద్రియమునకు మధ్యగల ప్రదేశమును నొక్కిపెట్టు చున్నాము. దీనికి బదులు మడమను తొడమీాద పెట్టవచ్చును.

కాని యిది మొదటిదానికంటె కష్టతరమైనది. సులవిసర్జనానంతర మీయాసనమును వేయవలెను.

19. మ యూ రా స న ము

ఈ యాసనము వేయునప్పుడు నెమిలి వలె నుండును కావున నుయూరాసన మనబడుచున్నది.

విధానము:— సాధకుడు మోకాళ్ల మీద కూర్చుండి, రెండు ముంజేతులను మణికట్లు వరకు కలుపవలెను. రెండు మోచేతులను కలుపవలెను. చేతుల (వ్రేళ్ళు వెనుకకు ఉండు



18 వ ప ట ము

లాగున రెండు అరచేతులను నేలమీద ఆనించ వలెను. రెండు మోచేతుల మీద పొత్తికడుపు నుంచవలెను. లేదా మోచేతు లను నాభి కిరుప్రక్కలయం దుంచి, శరీరమంతటిని ఒక సమ రేఖవలె నుండునట్లు జాపవలెను. శిరస్సును పైకెత్తి కాళ్లను

నెమిలి తోకవలె జాచవలెను. శరీరమును పైకెత్తునప్పుడు గాలిని కుంభించవలెను. ఈ యాసనమున 2, 3 నిమిషముల వరకు ఉండవచ్చును. ఆసనము ముగిసిన వెంటనే గాలిని విడువ నచ్చును. ఈ యాసనమున ఎక్కువ కండరశక్తి అవుసరము. ఈ శక్తి కుంభకము వలన కలుగును. కాలము గడచిన కొలది తక్కువ శక్తి యవుసరమగును.

ఇది ప్రారంభకులకు చాల కష్టమైనది. అందుచేత వారు నెమ్మదిగా అభ్యాసము చేయవలెను. ముందు శరీరమును మోచేతులుమీద ఆనించి, కాళ్లను జాపి కాలివ్రేళ్లను నేల మీద ఆనించవలెను. తరువాత శిరస్సును నేలమీద ఆనించి కాలివ్రేళ్ళను పైకెత్తవలెను. తరువాత శిరస్సును నెమ్మదిగా పైకెత్తవలెను. ఈ విధముగా కొంచెము కొంచెము అభ్యాసము చేయుచు రావలెను.

ఫ లి త ము లు

దీనిని ప్రతి దినము వేయుటవలన, పొట్టలోని యవయవ ములన్నియు బాగుపడును. నిరుత్సాహము మటుమాయ మగును. దీనిని సూర్యోదయమునకు పూర్వము వేసిన మంచిది. ఇది గుల్మము, జలోదరము మొదలగు సకల రోగములను పోగొట్టును. వాత, పిత్త, కఫదోషములను నివృత్తి చేయును. జఠరాగ్నిని కలుగజేయును. ఉదర సంబంధమైన రోగము లన్నిటిని పోగొట్టును. దీనివలన అమిత బలము కలుగును. జీర్ణ శక్తిని కలుగజేయును. మందాగ్నిని పోగొట్టును. లివరు, స్ప్లీను, మూత్రపిండములు ఆరోగ్యముగ నుండును. శరీరమందలి విష

ములు నెట్టివేయబడును. త్రాచు పాముయొక్క విషము నెమిలిని ఏమియు చేయజాలదు. మత్తుపదార్థములను, విరుద్ధాహారమును భుజించు నెడల అన్నకోశములో విషము లేర్పడును. ఈ విషములు మయూరాసనమును చేయువానిని ఏమియు చేయజాలవు. విషములు బయటకు నెట్టివేయబడును.

20. ఉత్తానపాదాసనము

విధానము:- నేలమీద వెల్లకిల పరుండుము. కాళ్ళను జాచవలెను. చేతులనుకూడ కాళ్ళవైపు జాచి యుంచుము. అరచేతులు నేల వైపుండవలెను. రెండుకాళ్ళను మోకాళ్ళవద్ద వంచకుండా రెండు అడుగులు పైకెత్తుము. తిరిగి నెమ్మదిగా నేల మీద ఆనించుము. ఈవిధముగ పది పర్యాయములు చేయుము.

ఫలితములు

మలబద్ధము, తుంటినొప్పులు, తొడల నొప్పులు పోవును. ఇది అలవడినయెడల సర్వాంగాసనము సులభసాధ్యమగును.

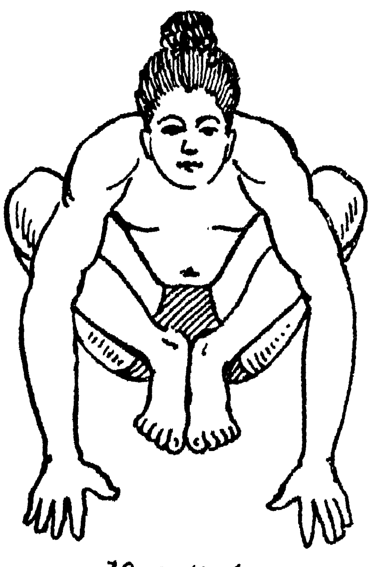
21. లోలాసనము

విధానము:- పద్మాసనమున కూర్చుండుము. ముందుకు వ్రాలి రెండు అరచేతులను నేలమీద ఆనించుము. రెండు అరచేతులు ఒకదానికొకటి దగ్గరగా నుండి వ్రేళ్ళు వెనకకు ఉండవలెను. ఇప్పుడు శరీరభారమంతయు చేతులమీదను, మోకాళ్ళమీదను ఉండును. తరువాత పద్మాసనములోనే కాళ్లను నెమ్మదిగ పైకెత్తుము. ఇది పద్మాసనములో ఊయల ఊగి

నట్లుండును. అందుచేతనే లోలాసనమని పిలువబడుచున్నది. మయూరాసనములో నిది యొకరకము. మయూరాసనము యొక్క ఫలితములే దీనికి కలుగును. ఇది ధ్యానమునకు మంచి యాసనము. (ఇది ఒక రకము).

22. లో లా స న ము (2వ రకము)

పటమునందు చూపినవిధముగ కూర్చుండవలెను. నేలమీద కూర్చుండి, రెండు పాదములను జోడించి మడిమ



19 వ పటము

లుతో మర్మావయము మీద నొక్కవలెను. రెండు అర చేతులను నేలమీద ఆనించి, చేతులమీద దేహముయొక్క బరువు నంతను మోపి దేహ మును పైకి లేవనెత్తవలెను. ఇది లోలాసనము మొదటిరక ములో జేరినది. మయూరాస నము యొక్క ఫలితములే దీనికిని కలుగును. చేతులకు వ్యాయామము కలుగును. భుజముల వెనుక పైభాగమున నున్న కండరములకుకూడ మంచి వ్యాయామము కలుగును.

23. హంసాసనము

ఇది చాలసులభమైన యాసనము. మయూరాసనములో కాళ్లను పైకెత్తుచున్నాము. కాళ్ళను పైకెత్తకుండగా, కాళ్ళ వేళ్ళను నేలమీద ఆనించి [illegible] హంసాసన మనబడును.

[illegible]

ఈ మత్స్యేంద్రాసనమును మత్స్యేంద్రుడను ఋషి కని పెట్టినాడు. మత్స్యేంద్రుడు శివుని శిష్యుడు. ఒకప్పుడు శివుడు ఏకాంతముగ నున్న ద్వీపమునకు వెళ్ళి, అక్కడ పార్వతీదేవికి యోగరహస్యములను బోధించెను. సముద్రతీరమునకు సమీపముననున్న ఒకమత్స్యము శివుని బోధలను వినుట తటస్థించెను. దీనిని శివుడు కనిపెట్టి, దయార్ద్ర హృదయుండై ఆమత్స్యము మీద జలమును మంత్రించి జల్లెను. తత్క్షణము, శివుని కృపా రసమువలన ఆచేప పవిత్రమైన శరీరముతో సిద్ధయోగియయ్యెను. ఈయన మత్స్యేంద్రుడని పిలువబడుచున్నాడు.

ఈయన బోధించిన మత్స్యేంద్రాసనము కష్టతరమైనది. అందుచేత అర్ధమత్స్యేంద్రాసనము యోగసాధకులకు బోధించ బడుచున్నది. కాని శ్రమకోర్చుకొనగలవారు మొదటనే మత్స్యేంద్రాసనము నభ్యసించవచ్చును. అట్టివారున్ను కలరు. అర్ధమత్స్యేంద్రాసనమును ముందు అభ్యసించువారికి మత్స్యేంద్రాసనము సులభ సాధ్యమగును.

ప్రకరణము – 4.

ఆసనములు - ధ్యానము

ఈ యాసనములువలన అంత ఆరోగ్యము కలుగదు కాని, ఆధ్యాత్మికోన్నతికి మాత్రము ఉత్తమమైనవి. ఇవి ధ్యానమున కుపకరించునవి. మనస్సును స్వాధీనము చేసికొని ఈ యాసనములలో ఎక్కువ కాలముండువారు ఈశ్వరసాక్షాత్కారమును పొందగలరు. శరీరములోపల కాని బయట కాని ఎట్టి బాధలు కలిగినను వారికి తెలియవు. బయట ధ్వనులువల్లకూడ యాటంకములు కలుగవు.

ధ్యానమునకు జపమునకు నాలుగు ఆసనములు శ్రేష్ఠమైనవి. అవి పద్మ, సిద్ధ, స్వస్తిక, సుఖాసనములు. ఈ యాసనములలో ఏదో ఒక యాసనమున శరీరమును కదల్పకుండా మూడు గంటల కాలము కూర్చుండ గలుగవలెను. అప్పుడు మాత్రమే ఆసనసిద్ధి కలుగును. అప్పుడు మాత్రమే ప్రాణాయామము, ధ్యానము కుదురును. ఆసనమునందు స్థిరత్వము లేనప్పుడు ప్రాణాయామము, ధ్యానము ఎంత మాత్రము కుదరవు. స్థిరత్వము ఎంత యెక్కువగనున్న అంత యెక్కువగ మనో నిశ్చలము, ఏకాగ్రత కుదురును. ఒక గంట కూర్చుండ గలిగినను సరే ఏకాగ్రత కుదురును. అంతులేని శాంతి, ఆత్మానందము కలుగును.

తరువాత ధ్యానమునకు రెండువిధములైన దృష్టి, మూడు బంధములుకూడ అవసరము. ముందు దృష్టినిగురించి తెలిపి తరువాత ఆసనములు, బంధములనుగురించి తెలిపెదను.

నాసాగ్రదృష్టి

ముక్కుచివర దృష్టిని నిలుపుట నాసాగ్రదృష్టి యనబడును. నాసాగ్రదృష్టిని పద్మాసనములో నొక భాగముక్రింద నభ్యసించవచ్చును. లేక ప్రత్యేకముగాను అభ్యసించవచ్చును. శిరస్సును కొంచెము వెనుకకు జరిపి ముక్కుచివర దృష్టిని నిలుపవలెను. మర్కటమువలె చలించునట్టి మనస్సును కట్టి పెట్టుటకు నాసాగ్రదృష్టి చాల ఉత్తమమైనది. అభిలాషతో కొన్ని మాసములు దీనిని అభ్యసించుచో చలించుచున్నట్టి మనస్సు యున్మతముగ కట్టునడును.

హెచ్చరిక:— అయితే నాసాగ్రదృష్టి దృష్టినాడుల ద్వారా మెదడుమీద నేరుగా పనిచేయును గనుక ఈదృష్టిని చాల నెమ్మదిగా, జాగ్రత్తగా నభ్యసించవలెను. నాడులు దుర్బలముగా నున్నవారు ఎంతమాత్రము ఈ యభ్యాసము ముగాదు.

భ్రూమధ్యదృష్టి

రెండు కనుబొమలు మధ్య దృష్టిని నిలుపుట భ్రూమధ్య దృష్టి యనబడును. భ్రూమధ్యము అనగా రెండు కనుబొమల మధ్య. సిద్ధాసనములో ఒక భాగముగా దీనిని అభ్యసించవచ్చును. నాసాగ్రదృష్టివలెనే భ్రూమధ్యదృష్టి కూడా

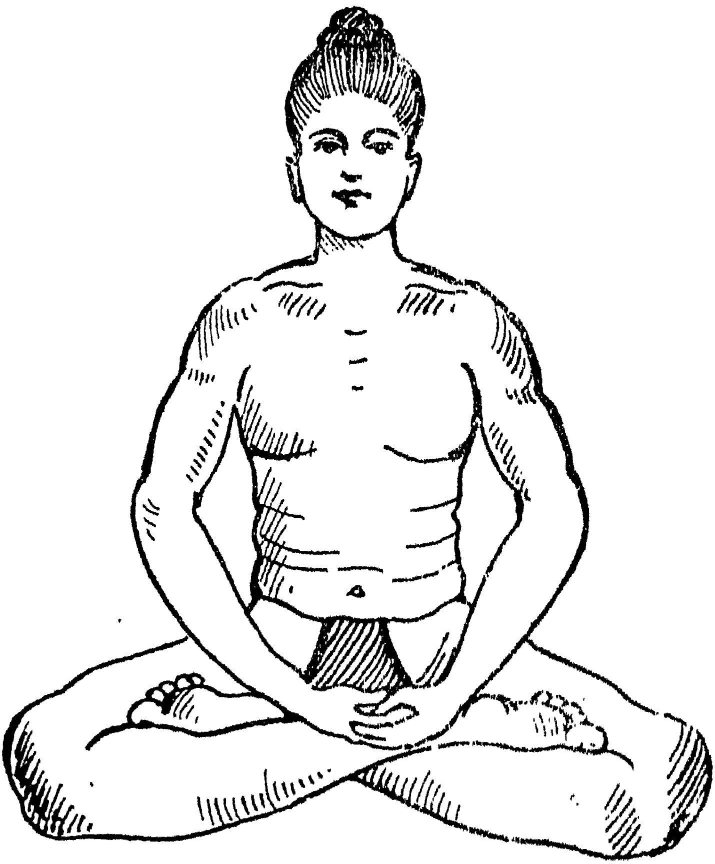
మనస్సుకు గొప్ప సాధనము. నాడులు దుర్బలముగ నున్నవారు దీనినికూడ అభ్యసించరాదు. అందుచేత ఈ రెంటిని యోగ సాధకుడు జ్ఞప్తియందుంచుకొనవలెను.

బంధములనుగుఱించి రాబోవు ప్రకరణమున తెలిపెదను. ప్రస్తుతము పద్మాసనాదులను గుఱించి తెలుపుచున్నాను.

37. పద్మాసనము

ఈ యాసనమందలి చేతులు పాదములు తీరు తామర పద్మమువలె నుండును. కావున ఇయ్యది పద్మాసనమనబడును. జపమునకు, ధ్యానమునకు ఏర్పరుపబడిన నాలుగు ఆసనములలోను ఇది ప్రధానమైనది. ఇది ధ్యానమునకు చాల గొప్ప యాసనము. ఇది గృహస్థులకు మంచిది. స్త్రీలుకూడ ఈ యాసనమున కూర్చుండవచ్చును. ఇది సన్నముగా నుండు వారికి, యువకులకు తగినది. ఏకాంతముగను, మౌనముగను భగవంతుని ప్రార్థించుట కలవాటుపడినవారందరును ఈ యాసనమునందే యుండి ఆధ్యాత్మిక సాధనము చేయుచుందురను విషయము ఆస్తికులందరికిని తెలిసిన విషయమే. దర్భాసనము, దానిపైని కృష్ణాజినమును, దానిపైన శుభ్రమైన ధవళ వస్త్రమును పరచి దానిపైన కూర్చుందురు. కొందరు ఒక విచిత్రాసనము (చిన్న తివాసి) నైనను, రత్నకంబళమునైనను వేసికొందురు. ఈఉపస్తరణములు వారి వారి యిష్టానుసారము వాడవచ్చును. మత్స్యాసనమునకును, యోగముద్రకును ఇది ప్రథమ సోపానమై యున్నది.

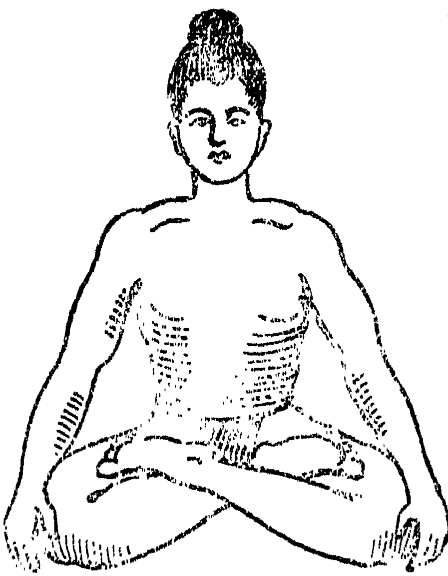
విధానము:— రెండు కాళ్ళను జాపి కూర్చుండవలెను. కుడికాలును మోకాలువద్ద వంచి, అరికాలు పైకి ఉండునట్లు



26 వ పటము

కుడిపాదము ఎడమకాలి గజ్జలో నుంచవలెను. ఈవిధముగానే ఎడమ కాలునుకూడ ముడిచి ఎడమ పాదమును కుడిగజ్జలో

నుంచవలెను. రెండు మడిమలును పొత్తి కడుపుకు ఆనుకొని యుండవలెను. పిరుదులును, తొడల అడుగుభాగమును, మోకాళ్ళను భూమిమీద బాగుగా ఆనవలెను. శరీరమును అనగా నడుము, వెన్నెముకలను వంచకూడదు. తరువాత కలిసి యున్న రెండు మడమలుమీద ఎడమ యరచేతిని ఉంచవలెను. అర చెయ్యి పైకి ఉండవలెను. వెనుకభాగము మడిములుమీద ఆనియుండవలెను. ఈవిధముగానే కుడి యరచేతిని ఎడమ యరచేతిలో నుంచవలెను. దృష్టిని నాసాగ్రమున నిలుపవలెను. గడ్డమును రొమ్మునకు ఆనించవలెను. తరువాత గుదమును లోపలకు ముకుళించుకొనవలెను. ఇప్పుడు పద్మాసనము పూర్తియైనది.



27వ పటము పద్మాసనము

పిక్క కండరములు లావుగా నున్న యెడల కాలి చీలమండలు యొద్ద నొప్పి కలుగును. వారికి పద్మాసనము కష్టముగానే తోచును. కాని ఓపికతో కొన్నిరోజులు విడువకుండ ఈ యాసనమును వేయుచున్న యెడల శరీరము అస్మాకు వశమగును.

(1) ఇందు చేతులను మోకాళ్ళపైన ఉంచవచ్చును. లేదా (2) కుడిచేతిని కుడిమోకాలుపైన, ఎడమ చేతిని ఎడమ మోకాలుపైన ఉంచి చూపుడువ్రేలు కొనను, బొటనవ్రేలు మధ్య నుంచి అరచేతులు పైకుండునట్లు (దీనిని చిన్ముద్ర అందురు) ఉంచవచ్చును, లేదా (3) రెండుచేతుల వ్రేళ్ళను తాళమువలె వ్రేళ్ళమధ్య దూర్చి ఎడమ పాదముపైన ఉంచ వచ్చును.

ఇందు ముఖ్యముగ జాలంధర, మూలబంధములను అభ్యసించవలెను. ఈ రెంటిని కడుజాగ్రత్తగ నభ్యసించవలసి యున్నది. కనుక సాధకుడు ముందు వీటిని నేర్చుకొని తరువాత పద్మాసనమున కూర్చుండవలెను.

హెచ్చరిక:— ధ్యానకాలమున అనేకులు పద్మాసన మునసే కూర్చుందురు. వారు బంధములు లేకుండా ఈ యూసన మున కూర్చుండుట మంచిది. బంధములను నేర్చుకొని వాటితో పద్మాసనమున కష్టము లేకుండా ఎంతకాలమైనను కూర్చుండవచ్చును.

ఫ లి త ము లు

ఈ యాసనమువలన నడుము క్రింది భాగములకు మాత్రమే మేలు కలుగును. అందలి రక్తప్రసరణము వృద్ధి యగును. మర్మావయవములందలి గ్రంథులు చక్కబడి, నరీవ ములు చక్కగనుండును. ధ్యానమునకు సంబంధించిన ఆసనము లన్నిటవలన ఇదే ఫలితములు కలుగును.

౦చి, కొంతసేపుండి, రెండవ పాదమును రెండవ తొడమీద ంతసేపుంచుము. కొద్దిరోజు లభ్యాసమైన తరువాత రెండు ాదములను ఒక్కపర్యాయమే రెండు తొడలమీద నుంచ చ్చును.

42. వీరాసనము

కుడిపాదమును ఎడమ తొడమీదను, ఎడమపాదమును డితొడ క్రిందను ఉంచి కూర్చుండుము. ఇది ధ్యానమునకు ఖమైన ఆసనము. వీరాసన మనగా వీరుని యాసనము.

43. ఊర్ధ్వపద్మాసనము

శీర్షాసనము కొంతకాల మభ్యాసము చేసిన తరువాత రీరమంతయు స్వాధీనములో నుండును. సాధకుడు పడిపోడు. డు కాళ్లను అన్ని వైపులకు కదల్పవచ్చును. ఒక కాలును దుకును, రెండవ కాలును వెనుకకును కదల్ప వచ్చును. కుడి ను కుడివైపునకును, ఎడమ కాలును ఎడమ వైపునకును చ్చును. వివిధ వృక్షాసనములను పైన వివరియించి మో మెల్లగా శిరశ్శాసనమును గురించి వ్రా పైని కూర్చుండవలెను. తరువాత రెండు చేతులనూ గ్రము. పైచేకాలుమీద కుడి యర చేతిని, ఎడమకాలుమీద యెడమ యరచేతిని యుంచి శాంత ముగ గాలిని పూరించవలెను. ఈరీతిగా కనీసము ఆరుసారులైన చేయవలెను.

ఫలితములు

ఈ యాసనమును వేయుటవలన చేతులలోను, వెన్ను

(1) ఇందు చేతులను మోకాళ్ళపైన ఉంచవచ్చును. లేదా (2) కుడిచేతిని కుడిమోకాలుపైన, ఎడమ చేతిని ఎడమ మోకాలుపైన ఉంచి చూపుడువ్రేలు కొనను, బొటనవ్రేలు మధ్య నుంచి అరచేతులు పైకుండునట్లు (దీనిని చిన్ముద్ర అందురు) ఉంచవచ్చును, లేదా (3) రెండుచేతుల వ్రేళ్ళను తాళమువలె వ్రేళ్ళమధ్య దూర్చి ఎడమ పాదముపైన ఉంచ వచ్చును.

ఇందు ముఖ్యముగ జాలంధర, మూలబంధములను అభ్యసించవలెను. ఈ రెంటిని కడుజాగ్రత్తగ నభ్యసించవలసి యున్నది. కనుక సాధకుడు ముందు వీటిని నేర్చుకొని తరువాత పద్మాసనమున కూర్చుండవలెను.

హెచ్చరిక:– ధ్యానకాలమున అనేకులు పద్మాసన మున నే కూర్చుందురు. వారు బంధములు లేకుండా ఈ యోగాసన మున కూర్చుండుట మంచిది. బంధములను నేర్చుకొని వాటితో [illegible] మున కష్టము లేకుండా ఎంతకాలమైనను [illegible] వంచవలెను. పు[illegible] [illegible]గా జాచి వక్రరేఖగా న[illegible] [illegible] బొటన వ్రేళ్ళను పట్టు కొనవలెను. ఈ యోగాసనము వేసినయెడల [illegible] గోళము లకు మంచిబలము కలుగును.

41. అర్ధపద్మాసనము

పద్మాసనములో ఒక పర్యాయమే రెండుపాదములను తొడలమీద పెట్టలేనియెడల, ఒకపాదమును ఒక తొడమీద

నుంచి, కొంతసేపుండి, రెండవ పాదమును రెండవ తొడమీద కొంతసేపుంచుము. కొద్దిరోజు లభ్యాసమైన తరువాత రెండు పాదములను ఒక్కపర్యాయమే రెండు తొడలమీద నుంచ వచ్చును.

42. వీరాసనము

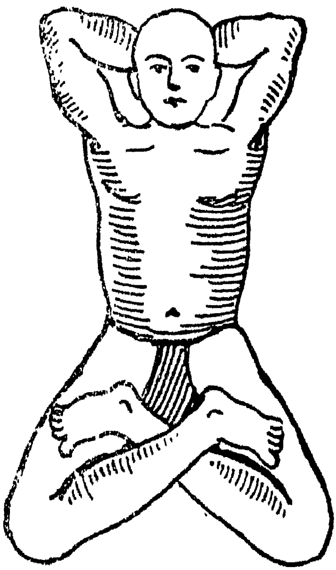
కుడిపాదమును ఎడమ తొడమీదను, ఎడమపాదమును కుడితొడ క్రిందను ఉంచి కూర్చుండుము. ఇది ధ్యానమునకు సుఖమైన ఆసనము. వీరాసన మనగా వీరుని యాసనము.

43. ఊర్ధ్వపద్మాసనము

శీర్షాసనము కొంతకాల మభ్యాసము చేసిన తరువాత శరీరమంతయు స్వాధీనములో నుండును. సాధకుడు పడిపోడు. అప్పుడు కాళ్లను అన్ని వైపులకు కదల్పవచ్చును. ఒక కాలును ముందుకును, రెండవ కాలును వెనుకకును కదల్ప వచ్చును. కుడి కాలును కుడివైపునకును, ఎడమ కాలును ఎడమ వైపునకును జాప వచ్చును. వివిధ వృక్షాసనములను పైన వివరించియుంటిని. ఇప్పుడు ఊర్ధ్వపద్మాసనమును గురించి వ్రాయుచున్నాను. ఇది కూడ శీర్షాసనములలో నొక విధము. పైకి జాపియున్న కాళ్లను ముడిచి పద్మాసనము వేయుదురు. ఈ యాసనమనిన సూగు లకు ప్రీతి. దీనివలన వెన్నెముకకు శీర్షాసనము కంటె కూడ అధిక ఫలితము కలుగును.

విధానము:—శీర్షాసనము వేసి, కుడి కాలును నెమ్మదిగా క్రిందకు దింపి ఎడమ తొడమీద ఉంచవలెను. తరువాత ఎడమ

కాలును కుడితొడమీద నుంచవలెను. ఈ పని చేయునప్పుడు జాగ్రత్తగా నెమ్మదిగా చేయవలెను. శీర్షాసనమున 10-15 నిమిషములు ఉండ గలిగిననాడే ఊర్ధ్వపద్మాసనమును వేయ యత్నించవలెను. లేనిచో క్రింద పడిపోవుట తటస్థించును. ఈ యాసనము నభ్యసించుటకు బలమవుసరము. నాసికారంధ్రముల ద్వారా గాలిని నెమ్మదిగా పీల్చవలెను కాని, నోటి ద్వారా పీల్చరాదు. మొదటలో 5-10 నిమిషములు వరకు ఉండి, క్రమముగా కాలమును పెంచవచ్చును. శీర్షాసనము అభ్యాసమైనవారు ఈ యాసనమును గోడప్రక్క వేయు



29వ పటము

నవసరము లేదు. ఇందు ఇంకను ఇతర రకములు కలవు. అవి అంత ఉపయోగకరమైనవి కావు. అయినప్పటికి వాటినికూడ తెలుపుచున్నాను.

పద్మాసనమున వెన్నెముక లంబముగ నుండును. పద్మాసనము మొండెముతో సమానముగ నుండవలెను. ఇది ఉత్థితోర్ధ్వ పద్మాసన మన బడును.

ముందు పద్మాసనము వేసి తరువాత కాళ్ళను పైకి జాపుట కొందరికి సులభము.

ఊర్ధ్వపద్మాసనమున కొంతకాల మున్న తరువాత, గాలిని బయటకు వదిలి, పద్మాసనమును విడువకుండానే పద్మాసనమును నడుమువద్ద వంచవలెను. ముడిచిన కాళ్ళు పొత్తికడుపుమీద ఆనవలెను. తరువాత రొమ్ముమీదనుంచి క్రిందకు దింపుచు చెంకలవరకు తేవలెను. ఇందు కడుపు కండరములు బాగుగా ముడుచుకొనును. వీపు కండరములు బాగుగా సాగును. వెన్నెముకకూడ బాగుగా సాగును.

తరువాత మొండెముయొక్క భారమంతయు భుజముల మీద ఆనియుండవలెను. కాళ్ళమాత్రము చెంకలువద్దనే ఉండును. ఒకముడివలె శరీరమంతయు ప్రతి కీలువద్ద ముడుచుకొని యుండును. వెన్నెముక, వీపు ఒకవృత్తమువలె నుండును. కడుపు కండరములు అతిగా ముడుచుకొనును. ఎడమ మోకాలి చిప్పతో ఎడమ చెవిని ఒకసారియును, కుడిమోకాలి చిప్పతో కుడి చెవిని మరియొకసారియును తాకవలెను. ఇటుల చేయుట వలన కడుపులోని యవయవములకును, రొమ్మునకును, ఊపిరితిత్తులకును మంచి పరిశ్రమ కలుగును. రక్తము తలలోనికి పోవునటుల చేయబడును. ప్లీహము పెద్దదగుట, కడుపునొప్పి, కాలేయ వ్యాధులు మున్నగునవి కుదురును.

పద్మాసనము లేకుండా కాళ్ళను జాచి శీర్షాసనము వేయుచున్నాము. ఇంతకంటే పద్మాసనమున కూర్చుండికూడ శీర్షాసనమును వేయవచ్చును. ఇందు సుప్త పద్మాసనమున గూర్చుండి చేతులను నేలమీద మోపి తరువాత రెండు అరచేతులమధ్యను శిరస్సు నుంచి పద్మాసనమును విడువకుండ

నేలమీదనుండి క్రమక్రమముగా పైకి లేపవలెను. గడ్డము రొమ్మునకు ఆనునట్లు మెడను వంచవలెను. ఊర్ధ్వ పద్మాసన స్థితిలోనికి వచ్చినతరువాత అప్పుడు ముడిచియున్న కాళ్ళను జాచవలెను. దీనినికూడ ఉత్థితోర్ధ్వ పద్మాసనమందురు.

ఫలితములు

సర్వాంగాసనమువలన కలుగు ఫలితములన్నియు దీని వలనగూడ గలుగును. ఊర్ధ్వ పద్మాసనమువలన వీపు కండరములకు, కడుపు కండరములకు మంచిబలము కలుగును. ఈ యాసనమును వేయునప్పుడు తీయునప్పుడుకూడ శరీరము లోని కండరములన్నిటికి మంచి బలము కలుగును.

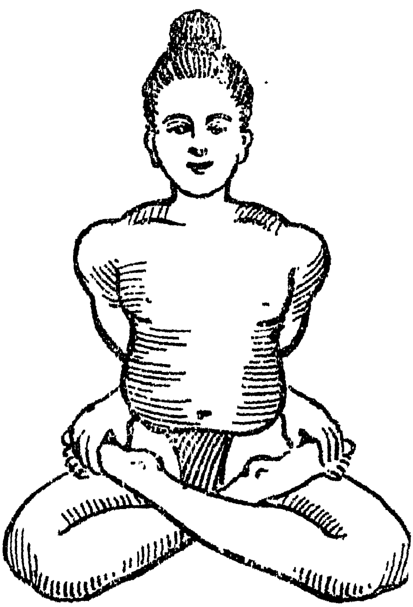
ఆసనములు వేయునప్పుడు ధ్యానము, జపము చేయు నెడల అది తపస్సనబడును. దీనివలన సిద్ధులు కలుగును. పూర్వ కాలమున యోగులు శిరస్సుమీద ద్వాదశపద్మ కాలములు నిల్చుండి ఇష్టదైవము లేక ఇష్టగురువుయొక్క మంత్రములను జపించెడివారు. పద్మాసనమునుకాని శీర్షాసనమునుకాని వేసి జపముకాని, ధ్యానముకాని చేయునెడల ఈశ్వరుడు తృప్తిచెంది తన దివ్యతేజస్సును ఏకధారగా యోగిమీద కురిపించును. సకల దుఃఖములు నశించును. శీర్షాసనమువలన కలుగు ఫలి తము లన్నియు ఈ పద్మాసనమువల్లకూడ సిద్ధించును. ఈ యాసనము నభ్యసించువాని శరీరము వానికి లొంగియుండును. జ్ఞాపకశక్తి వృద్ధియగును. శుక్లనష్టమును నయము చేయును. ఎంతకాలమైనను విసుగు విరామము లేకుండ గ్రంథ కాలక్షే

పము చేయవచ్చును, పనిచేయవచ్చును. చిరకాలము జీవించవచ్చును.

44. బద్ధపద్మాసనము

పద్మాసనములలో నిది యొక విధము. పద్మాసనమును కొన్నిరోజులు వేసినతరువాత అనగా పద్మాసనము బాగుగా కుదిరి అలవాటైన తరువాత బద్ధ పద్మాసనమును ప్రారంభించవలెను.

విధానము:- పద్మాసనము వేసి కూర్చుండుము. మడిమలు పొత్తికడుపు యొక్క క్రిందిభాగమునకు ఆనుకొని యుండవలెను. పిమ్మట వీపును కొంత ముందుకు వంచి చేతులను వెనుకకు జాచి, కుడిచేతి యొక్క చూపుడు వ్రేలుతోను, మధ్య వ్రేలుతోను, కుడి పాదముయొక్క బొటన వ్రేలును పట్టుకొనవలెను. ఎడమచేతిచూపుడు వ్రేలుతోను, మధ్య వ్రేలుతోను ఎడమ పాదము యొక్క బొటన వ్రేలును పట్టుకొనవలెను. గడ్డమును రొమ్ముమీద ఆనించి నొక్క



30వ పటము

వలెను. నాసికాగ్రమున దృష్టిని నిలుపవలెను. నెమ్మదిగా ఊపిరి పీల్చవలెను.

ప్రారంభదశలోనే కొందరు కాళ్ళ బొటన వ్రేళ్ళను పట్టుకొనజాలరు. అందుచేత ఒకమాసమునరకు అట్టివారు అర్ధబద్ధపద్మాసనము వేయవచ్చును. పిమ్మట పూర్తి బద్ధపద్మాసనము వేయవచ్చును. అర్ధబద్ధపద్మాసనమును కుడివైపు వేయవలెను. తరువాత ఎడమవైపు వేయవచ్చును. ఈ విధముగ సవ్యాపసవ్యములుగ వేయుచుండవలెను. పూర్ణబద్ధపద్మాసనమును వేయునప్పుడు చాతుర్యము నవలంబించవలెను. ముందు ఒకకాలి బొటనవ్రేలును పట్టుకొని రెండవకాలి బొటనవ్రేలును పట్టుకొనునప్పుడు కొంచెము ముందుకు వంగవలెను. అప్పు డతిసులభముగ రెండవకాలి బొటనవ్రేలును పట్టుకొన వీలగును. అర్ధబద్ధపద్మాసనమును వేయునప్పుడు ఒక వ్రేలితో ఒకకాలి బొటనవ్రేలును పట్టుకొనవలెను. తరువాత ఈవైపును మార్చి రెండవ వైపు వ్రేలును పట్టుకొనవలెను. అర్ధాసనము పూర్ణాసనమునకు సోపానమైయున్నది.

ఫ లి త ము లు

ఈ యాసనము వేయుటవలన శరీరమునందలి నాడులును, కండరములును మిక్కిలి బాగుగ సాగును. అవయవము లకు అలసట కలిగినపు డీ యాసనమును వేయుటవలన అలసట యంతయును పూర్తిగా తొలగును. కాని యిది సులభముగా చేకూరదు. మోకాళ్లు భూమికి తగులుచుండవలెను. ఊర్ధ్వకాయము వంగకూడదు. కొంత కాలము దీక్షగా సాధనచేసి

ననే కాని యిది సరిగా కుదురదు. ఈ రీతిగా కూర్చుండి ముక్కులతో గాలిని బయటకు వదలి వేయవలెను. తరువాత ముందుకు వంగి నొసటితో భూమిని తాకవలెను. ఇటుల చేసిన యెడల శరీరమునందలి దుర్వాయువులన్నియును వెడలి పోవును.

ఈ అధ్యాయమున ధ్యానమునకు పనికివచ్చు ఆసనములను తెలుపచున్నానుకాని. ఈ బద్ధపద్మాసనము మాత్రము ధ్యానమునకు పనికి వచ్చునదికాదు. దీనివలన ఆరోగ్యము చక్కబడును. ప్రాణశక్తి, ఓజశ్శక్తి అపారముగ కలుగును. పద్మాసనము యొక్క ఫలితములే ఈ యోగాసనము వల్లకూడ అపారముగ కలుగును. ఈ యోగాసనమును అధమము ఆరు మాసముల వరకైనను ఎడతెగక అభ్యసించవలెను. అప్పుడు మాత్రమే అపారమేలు కనిపించును. ఏదో కొద్ది నిమిషములపాటు వేసినంత మాత్రమున మేలు కలుగునని భావించరాదు. ప్రతి దినము అధమము అరగంట కాలమైనను వేయవలెను. దినమునకు ఒకగంట లేక గంటన్నర వేయుచో నిస్సంశయముగా అంతులేని ఫలితము కలుగును. మూడు గంటల కాలము కూడ ఈ యోగాసనమును వేయువారు కలరు. వారికి ఎంత ఓపిక, శ్రద్ధ, పట్టుదల ఉన్నవో కదా! అట్టివారికి సంపూర్ణారోగ్యము, ప్రాణశక్తి, ఓజశ్శక్తి కలుగును. ఈ యోగాసనమువలన అనేక వ్యాధులు నివారణ యగును. జీర్ణాశయము, లివరు, స్ప్లీను, ప్రేవులు వీటికి సంబంధించిన దీర్ఘ వ్యాధులు ఇక నయము కావు అని ఇంగ్లీషు వైద్యులు చేతను ఆయుర్వేద

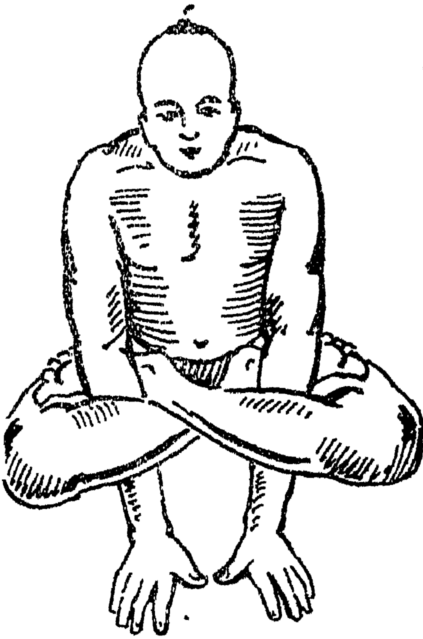
వైద్యులు చేతను విడువబడినవి ఈ యోగాసనము వలన నయమగును. నిస్సంశయము. అజీర్ణము, కడుపులో మంట, డిస్పెప్సియా, వాయురోగము, కడుపునొప్పి, జిగటవిరేచనము, మలబద్ధము, తేన్పులు, నడుమునొప్పి, ఇట్టి దీర్ఘవ్యాధులన్నియు కూడ నయమగును. మేరుదండము తిన్నగా నుండును. గూని నయమగును. నడుము, తొంటి, పాదము, కాళ్లు వీటి నరములు పరిశుద్ధముగ నుండును. లివరు, స్ప్లీను పెద్దవైనయెడల నయమగును. లివరు మందముగా నున్నయెడల అదియు నయమగును. సూర్యచక్రము మీద బాగుగా పనిచేయును. (ఇది నాభికి వెనుక కలదు), అంతేకాదు, దానికి చురుకును కలిగించును. అధికశక్తి కలుగును.

కడుపును లోపలకు, పైకి లాగుచుండవలెను. ప్రణవమునుకాని మరియే మంత్రమునుకాని మానసికముగ జపించవలెను. వీర్యశక్తి మెదడువైపు ప్రవహించుచున్నట్లు భావించుము. అది యక్కడ ఓజశ్శక్తిరూపమున నిలువయుండవలెనని కూడ భావించుచుండుము. దీనిని ప్రత్యేకము 10 నిమిషముల కాలము అభ్యసించుము. నిద్రలో వీర్యస్ఖలనము అవదు. బ్రహ్మచర్యమును కాపాడుకొనుటకు ఇది గొప్ప సాధనము.

45. కుక్కుటాసనము

కుక్కుటము అనగా పుంజు. ఈ యోగాసనము పుంజువలె నుండును.

విధానము:—పద్మాసనమున కూర్చుండి, తొడలు



31వ పటము

పిక్కలు మధ్యనుంచి రెండు చేతులను మోచేతులు వరకు దూర్చుము. అరచేతులను నేలమీాద ఆనించుము. వ్రేళ్లు ముందుకుండవలెను. శరీరమును నేలమీాద నుండి పైకి లేపుము. స్థూలకాయులు చేతులను తొడలు పిక్కల మధ్యగా దూర్చలేరు. నీవు ఉండగలిగినంత కాలము ఈయాసనమున ఉండుము.

ఫలితములు

పద్మాసనమువల్ల కలుగు లాభములు ఈ యాసనమువల్ల అధికముగ కలుగును. సోమరితనము నశించును. నాడులు పరిశుద్ధములగును. దండలు, భుజములు వృద్ధియగును. రొమ్ము విశాలమగును. చేతులు పెద్దవగును.

ప్రకరణము - 5.

బంధములు - ముద్రలు

బంధములు, ముద్రలు చాలకలవు కాని ప్రస్తుతము ముఖ్యమైన బంధములు, ముద్రలనుగురించి మాత్రము వ్రాయుచున్నాను. ముఖ్యబంధములు— 1. మూలబంధము, 2. జాలందర బంధము, 3. ఉడ్డియాన బంధము. ముఖ్యమైన ముద్రలు— 1. శక్తిచాలనముద్ర, 2. షణ్ముకముద్ర, 3. ఖేచరిముద్ర.

మూలబంధము

ఇందు గుదమును లోపలకు బిగలాగుటయే ముఖ్యాంశము. ఇక్కడ యోనిని మడిమతో నొక్కిపెట్టవలెను. మూల బంధమును ప్రత్యేకముగా నభ్యసించవచ్చును. లేదా సిద్ధాసన ములో నొకభాగముగనయిన అభ్యసించవచ్చును. గుదమువద్ద ఒక కండరము ఉంగరమువలె నున్నది. దీనికి లోపల మరియొక కండరము కలదు. గుదమును పైకి బిగలాగుటతో తుంటి యెముకలకు మధ్యనున్న భాగమంతయు కదలును. అందుచేత ఈ భాగమంతటికి మూలబంధమువలన బలము కలుగును. మూలబంధము గుదమునుండి బయలుదేరిన నాడులమీద పని చేయును. ఈ బంధమున వెన్నెముకను క్రిందిభాగమున గల నాడులతో సంబంధము కలదు. కావున మూలబంధ మనబడు చున్నది.

ఇందు యోనిని ఎడమకాలి మడిమతో నొక్కి, గుద మును ముకుళించవలెను. అపానవాయువును పైకి లాగవలెను. కుడికాలి మడిమను జననేంద్రియముపైన నుంచవలెను. ఇదే మూలబంధము. దీని నభ్యసించువారు మృత్యువును జయించ గలరు.

హెచ్చరిక:- దీనిని సక్రమముగ నభ్యసించనిచో మల బద్ధము, అజీర్తి కలుగును. ఇందు జననేంద్రియములుకూడ ముకుళింపబడును. ఏమాత్ర మజాగ్రత్తగ నున్నను, ఆ భాగ మునకూడ ప్రమాదము సంభవించును. అందుచేత సాధకులు దీనిని కడుజాగ్రత్తగ నభ్యసించవలెను.

ప్రాణాయామములో సిద్ధిని పొందుటకును, కుండలినిని లేపుటకును బంధము లవుసరమని "అద్భుత కుండలిని" యను గ్రంథములో తెలిపియుంటిని. అందు మూల బంధము, జాలందర బంధము, ఉడ్డియాన బంధము ముఖ్యములు. ప్రాణాయామము యొక్క ప్రారంభదశయందు మూల బంధమును అభ్యసించ వలెను. గాలిని లోపలకు పీల్చుటవలన గుదము ముడుచుకొని పైకి లాగబడును. చేతులు మోకాళ్ళమీద ఆనియుండును. భుజములు పైకెత్తబడినట్లుండును. శిరస్సు, మెడ రెండు భుజ ములు మధ్య క్రిందకు వచ్చినట్లుండును.

జాలంధర బంధము

గాలిని లోపలకు పీల్చిన తరువాత (పూరకము) కుంభక మును అభ్యసించవలెను. అప్పుడు శిరస్సును ముందుకు వంచ వలెను. గడ్డమును మెడయొక్క మొదటికి నొక్కి యుంచ

వలెను. దీనివలన రెండు భుజములను పైకి యెత్తుటవలన ఏర్పడిన పల్లములో కంఠమణి మునిగిపోవును. రొమ్ముమీద కూడ గడ్డమును నొక్కవలెను. ఈస్థితి జాలంధరబంధ మన బడును.

దీనివలన వెన్నెముక, వెన్నుబాము పైకి లాగబడును. అందుచేత ఈ బంధము మెదడుమీద పనిచేయును. జాల అను పదము మెదడునకును, మెదడు ద్వారా పోవు నాడులకును అన్వయించును. ధార అనగా పైకి లాగుట. జాలంధరుడు అను నాతడు ఈ బంధమును కనిపెట్టెను గనుక జాలంధరబంధమను పేరు వచ్చినదనికూడ చెప్పుదురు.

ఉడ్డియాన బంధము

తరువాత రేచకక్రియ జరుగవలసియున్నది. ఇక్కడ ఊపిరిని బయటకు విడువవలయును. రొమ్మునొక్క క్రింది భాగము వెడల్పుగను, పొత్తి కడుపును సమముగా నుంచ వలెను. ఇది ఉడ్డియాన బంధ మనబడును. ఈ మూడు బంధ ములతో ప్రాణాయామ మగును.

ఈ మూడు బంధములువలన శరీరమునందు కలుగు ఫలితము లద్భుతములు. మూలబంధములో మడిమ యోనివద్ద క్రిందినుండి పైకి ఒత్తుటవల్లను, శరీరము మడిమమీద ఆని యుండుటవల్లను, పైనుండి క్రిందికి కలిగెడి ఒత్తిడివల్లను మూలా ధారచక్రమునకు చురుకు కలిగి అది పనిచేయును. ఆ సమయ మున నే పైనుండి క్రిందివైపునకును, బయటకును పోవు చలన ములు నిరోధింపబడును. అయితే పైకి పోవు స్పందములకు

మాత్రము ఎట్టి యవరోధము కలుగదు. ఆ స్పందములు స్వాధిష్ఠాన చక్రమునకు పోయి అక్కడినుంచి దానిద్వారా మణిపూరక చక్రమునకు పోవును.

జాలంధరబంధములో మెడను ముందుకు వంచుట వలన, మూలాధార చక్రమువలన కలుగు అపానవాయువుతో ప్రాణవాయువు కలియుటవలన నాదము లేక శబ్దబ్రహ్మము కలుగును. దీనిని యోగి వినగలడు. ఈ రెండు వాయుస్పంద ములవలన వ్యానవాయు స్పంద ముద్భవించును. దీనివలన తిరిగి ఉదానవాయు స్పంద ముద్భవించును. ఉడ్డియాన బంధములో రేచకమువలన ఉదాన వాయుస్పందము సుషుమ్న నాడి ద్వారా పోవును. ఉదాన ప్రాణస్పందము క్రిందకు పోకుండ ఉడ్డియాన బంధము నిరోధించును. అందుచేత ఉదాన స్పందము అణువు నుండి అణువుకు అనగా అంచెలు అంచెలుగా మెదడులోనికి పోవును. బ్రహ్మరంధ్రము ద్వారా మనస్సు ఈ ద్వారమును తెలిసికొనును.

అజీర్తి, మలబద్ధము, మూలశంక, దగ్గు, ఉబ్బసము, ప్లీనను పెద్దదియగుట, సుఖవ్యాధులు, కుష్టు మొదలగు వ్యాధు లన్నియు ఏయితర సాధనమువల్ల నయమవకపోయినను, ముద్రలు, బంధములువల్ల మాత్రము నయమయిపోవును. బ్రహ్మచర్యమును కాపాడుకొనుటకు ఇవి యుత్తమమైన సాధన ములు. బ్రహ్మచర్యము చెడినచో ఆధ్యాత్మిక మార్గమున ఒక అడుగైనను ముందుకు పోజాలము.

ముద్రలు

కుండలినిని లేపుటకు అనేక ముద్రలు కలవు. అందు ముఖ్యమైన ముద్రలను మాత్రమే తెలుపుచున్నాను.

శక్తిచాలన ముద్ర

కుండలినిని లేపుటకు ఇది ప్రధానమైనది. చాల సులభమైనది. ఇందు సిద్ధాసనము వేసికొని, రెండు కాళ్ళను చేతులతో బట్టుకొని, లింగముయొక్క మూలస్థానమున మూలాధార చక్రమున్న తావున నొక్కిపెట్టవలయును. తరువాత ఉచ్ఛ్వాస నిశ్శ్వాసములను తీవ్రముగ జరుపుచు, కడుపుయొక్క కండరములు ముడుచుకొనుచు పెద్దవగునట్లు చూడవలెను. ఆ సమయముననే గుదము ముడుచుకొనుచు పెద్దదగుచుండునట్లు చూడవలెను. గుదమును ముడుచుటవలన, అనగా లోపలకు లాగుటవలన అపానస్పందము పైకి పోయి మణిపూరక చక్రమును కలియును. కడుపుయొక్క కండరములు ముడుచుకొనుటవలన కడుపుయొక్క భాగములను నాడీపుంజములు మీదికి నొక్కును. అప్పుడు అపాన స్పందములు పైకి పోజాలవు. ఉచ్ఛ్వాసమువలన ప్రాణస్పందము లుద్భవించును. అప్పుడు ప్రాణ స్పందములు, అపాన స్పందములు, మణిపూరక చక్రమువద్ద కలియును. ఈ రెంటి కలియకలవల్లనే మనము ఇచ్ఛాపూర్వకముగ కుండలినిని మేల్కొలుపువారల మగుచున్నాము. దానివలన వ్యాన స్పందము, ఉదాన స్పందము, సమాన స్పందము ఒకదానితరువాత నొకటి ఉద్భవించును. ఈ ముద్రలు

వల్లకూడా బంధములలోవలెనే కుండలినీ నాడులకు చురుకు కలుగును.

షణ్ముఖ ముద్ర

శక్తిచాలన ముద్ర తరువాత షణ్ముఖ ముద్రను అభ్యసించవలెను. దీనిని యోనిముద్ర అనికూడా అందురు. సిద్ధాసనమున కూర్చుండి, రెండు చెవులను రెండు బొటన వ్రేళ్ళతోను, రెండు కళ్ళను రెండు చూపుడు వ్రేళ్ళతోను, నాసికా రంధ్రములను మధ్య వ్రేళ్ళతోను, పై పెదవిని ఉంగరపు వ్రేళ్ళతోను, క్రింది పెదవిని చిటికెన వ్రేళ్ళతోను మూయవలెను. ఇటుల చేయుటవలన శబ్ద, రూప, రస, గంధాదులు మెదడున ప్రవేశించజాలవు. మడిమలతో మర్మావయవమును, గుదమును మూయవలెను. అయితే ముక్కును, నోరును మూయుచో నూపిరియాడదు. కనుక పెదవులను కొంచె మెత్తి నోరును కొంచెము తెరచియుంచవలెను. అప్పుడు నోరుకాకిముక్కువలె నుండును. ఈ ముద్ర జపముచేయుటకు చాల యోగ్యమైనది. ఇతర ముద్రలువలె ఇది సులభమైనది కాదు. ఇందు కృతార్థులగుటకు చాల కష్టపడవలెను. ఈ ముద్రలో బయటనుండి వచ్చు శబ్దము, దృష్టి, వాసన ఆపివేయబడుటచేత, వీటికి సంబంధించిన నాడీ కేంద్రములు పనిచేయవు. తరువాత ప్రాణ వాయువును లోపలకు నోటిద్వారా తీసికొనుటవలన స్పందములు కుండలినికి క్రిందినుండి పైకి గొంపోబడును. దీనివలన చురుకు గలిగి అపాన స్పందము ఉద్భవించును. ఈ స్పందము కొద్దిదూరము క్రిందివైపుకు పోయి తిరిగి తత్ క్షణము ప్రాణ

స్పందములతో గలియును. ఈ రెంటి స్పందముల కలయికవలన కుండలినీ కేంద్రమునకు తిరిగి చురుకు సుషుమ్నద్వారా కలుగును. ఈ ముద్రలో కుండలినికిని దాని కేంద్రమున చురుకు కలుగును.

శక్తిచాలన ముద్రను, యోని ముద్రను అభ్యసించి అందు కృతార్థులైన తరువాత ఖేచరి ముద్రను అభ్యసించవలెను. ఇందు ఊపిరిని లోపలకు పీల్చునప్పుడు నాలుకను వెనుకకును, పైకిని జరిపి, నాలుకయొక్క కొన లోపలనున్న నాసికారంధ్రములను దాటిపోయి పుర్రెయొక్క అడుగు భాగమును తాకవలయును. దృష్టిని ముక్కుమొదట నిలుపవలెను. పైన చెప్పినట్లు నాలుకను వెనుకకు మడచుటవలన శక్తి ప్రవాహము, ఇడా, పింగళా, సుషుమ్నా, హస్తిజిహ్వా, గాంధారి నాడుల ద్వారా ప్రవహించదు. ఈ ముద్ర తదితర ముద్రలకు రాజు. నాలుకను లోపలకు లాగుకొని యూపిరి లోపలకు పోవు మార్గమును మూసివేయుటవలన యోగి ప్రాణశక్తిని తనలో నిలువచేసికొన గలుగుచున్నాడు. తన యిచ్ఛవచ్చినప్పుడు ఆ ప్రాణశక్తిని కొంచెము కొంచెముగ ఖర్చుపెట్టుకొనుచుండును. నాలుక చాల పొడవుగా నుండినగాని ఈ ముద్ర సులభసాధ్యము కాదు. కొందరు నాలుకను జాపి దాని కొనతో నాసికాగ్రమును తాకగలరు. కొందరు తాకలేరు. నాలుకతో భ్రూమధ్యమునుకూడ తాకవలెనని యోగశాస్త్రము చెప్పుచున్నది. ఈనాలుకను సాగతీయుటకుకూడ సాధనములు కలవు.

ప్రకరణము – 6.

శౌచనం

మనము వ్యాయామముతో బాటు శరీరమును బయట, లోపలకూడ శుచిగ నుంచుకొన వలసియున్నది. ఇందుకు జల నేతి, త్రాటకములను గురించి ప్రస్తుతము వ్రాయుచున్నాను.

జల నేతి

శరీరమునందు కలుగుచుండునట్టి విషములను తొలగించుటకు సులభమైన అనేక విధములగు పద్ధతులు కలవు. మానవుడు శాశ్వత యౌవనమును కలిగియుండుటను గురించి నేటి మానవులు నమ్మరు. అంతమాత్రమున అది సత్యము, సాధ్యము కాకపోలేదు. శరీరము నందు కలుగుచుండు విషముల నెప్పటికప్పుడు తొలగించుచు, శరీరమునకు తగినపుష్టిని కలుగుచుండునట్లు చేయుచున్నయెడల శాశ్వతయౌవనము సిద్ధించగలదు. ఇందు మొదటిది యోగశాస్త్రమున శుద్ధి యన బడును. కాయశుద్ధి చాలా ముఖ్యమైనది. ప్రతిదినము శరీర శుద్ధులలో పళ్లను, నాలుకను, నోటిని శుభ్రపరచుట ముఖ్యాంగమైయున్నది. నేటి నాగరికులు నాసికాశౌచమును సాధారణముగా జేయరు. ఈ నాశికాశౌచము అనేక వేల సంవత్సరముల నుండి మన దేశమున ఆచరింప బడుచున్నది. కాని నేడు దీనిని గురించి ఎవ్వరును శ్రద్ధవహించుట లేదు. నోరు ఎంతముఖ్యమో ముక్కు కూడ అంత ముఖ్యమే. రెంటిని నిత్యము శుభ్రపర చుట మంచిది. దినమునకు ఎన్ని పర్యాయములు శుద్ధిచేయు చుండిన అంత మంచిది.

ప్రతిదినము నాసికారంధ్రములను పరిశుభ్ర పరచుచున్న యెడల క్షయ, పీనస, ఇన్‌ఫ్లూయింజా, ఫ్యారింగైటిస్ ఫీవరు మున్నగు వ్యాధులేవియును కలుగవు. ముక్కులు ఆరోగ్యముగ నుండ వలెనని గాలి ముక్కురంధ్రములగుండ లోపలికిని, వెలుపలికిని పోవుచుండుట కెట్టి నిరోధము ఉండగూడదు.

నాశికారంధ్రములను శుభ్రపరచుటలో ఎనిమిది పద్ధతులు కలవు. వీటియన్నిటిలోను జలనేతి గొప్ప శ్రేష్ఠమైనది. వ్యుత్క్రమ పద్ధతితో గూడిన జలనేతి చాలసులభమైనది. దీని వలన ఎట్టి బాధయు ఉండదు. ఎట్టి నష్టము కలుగదు. దీనిని యోగసాధకులే అభ్యసించ వచ్చును. దీనిని గురువువద్ద నేర్చుకొనవలసిన అవసరముకూడ లేదు. జలనేతి వలన నాశికారంధ్రములలోగల నిరోధములన్నియు తొలగిపోవును. కర్ణనాడులును, దృష్టియును బాగుపడును. ప్రతిదినమును ముక్కులో నీళ్ళను పీల్చుట మంచిది.

ప్రతిదినము ఉదయమునను సాయంకాలమునను పళ్లు తోముకొని ముఖము కడుగుకొనుచుండవలెను. ఈవిధముగానే రెండుపూటలను గోరువెచ్చని నీళ్లతో నాశికారంధ్రములను కూడ శుభ్రపరచు చుండవలెను. ఒకగ్లాసునిండ నీళ్లు పోసి దానిలో ఒక చిటికెడు మెత్తటి యుప్పును వేసి కలుపవలెను. బాగుగా కలిసిన తరువాత కొన్ని నీళ్లను అరచేతిలో పోసికొని ఒక ముక్కురంధ్రముతో పీల్చవలెను. ఈ విధముగా పీల్చిన యెడల ఆ నీరు తిరిగి ఆ ముక్కురంధ్రము వెంట వెలుపలకు వచ్చును. లేదా రెండవ ముక్కురంధ్రము వెంట వెలుపలకు

వచ్చును, లేక నోటివెంట వెలుపలకు వచ్చును. ఈ విధముగా ఒక ముక్కుతో రెండు మూడు తడవలు పీల్చిన తరువాత రెండవ ముక్కురంధ్రముతో బీల్చవలెను. తరువాత ఒక ముక్కురంధ్రమును మూసివేసి రెండవ ముక్కురంధ్రముతో బిగువుగా చీదవలెను. అటుల చీదుటలో నీళ్లన్నియును పోవును. తరువాత రెండవ ముక్కురంధ్రముతో నటుల చీదవలెను.

ఈ జలనేతిని చేయుటవలన ముక్కురంధ్రములలో నుండు చీమిడి, పక్కులు, మురికి మున్నగునవన్నియును తొలగి పోవును. ఇవి పేరుకొనియున్నచో గాలి సరిగా లోనికిని వెలుపలకును పోవుటకు నిరోధము కలుగును. అందువలన క్రమముగ చాలావ్యాధులు కూడ కలుగును. ఈ జలనేతిని చేయుటవలన యీ నిరోధములన్నియును పూర్తిగా తొలగి పోవును.

అదేపనిగా జలనేతిని చేయుకూడదని కొందరందురు. కాని సరిగా చేయుటవలన యెన్నటికిని రొంప, పడిశము మున్నగునవి కలుగవు. కొన్నిరోజులు విడువకుండ చేసినచో ముక్కులలోని పొరలు గట్టిపడును గాన నీరును పీల్చుటవలన బాధ యేమియును కనుపడదు. జలనేతివలన ముక్కులు శుద్ధమగును. ముక్కులలోనుండు విషములు తొలగిపోవును. ముక్కురంధ్రములలో నుండు సన్నని నరముల కొనలకు బలము కలుగును గాన జలనేతిని ప్రతిదినమును చేయుచుండవలెను. ఈ లాభములు మరి దేనివల్లను కలుగవు.

ముక్కు రంధ్రములను శుభ్రము చేయుటకు ఇతర సాధనములుకూడ కలవు. జలనేతికంటెకూడ నితర సాధనములు

వలన అధికమైన మేలు కలుగును. ఈ జలనేతి చేయుటతో బాటు యీ దిగువను వివరింపబడిన ముఖ్యములగు సూచనలను గూడ సరిగా నెరవేర్చుచున్నచో ముక్కులు మంచి యారోగ్య స్థితిలో నుండుట నిశ్చయము.

1. నోటితో గాలిని పీల్చుట మిక్కిలి ప్రమాదకరము గాన నోటితో నెన్నడును గాలి పీల్చగూడదు. నోటితో గాలిని పీల్చినచో క్రిములు సూటిగా శ్వాసకోశములలోనికి పోవును. అందువలన న్యూమోనియా, బ్రాంకైటిసు మున్నగు దారుణ వ్యాధులు కూడ కలుగును. నోటితో గాలిని పీల్చుటవలననే అడినోయిడ్సును, పోలిప్సును ముఖ్యముగా కలుగును. ముక్కురంధ్రములలో చాలమందికి ద్వారములు మూసికొనిపోయి యుండును. అటులున్నచో ముక్కులను వెంటనే శుభ్రపరుపవలెను. ఈ దురలవాటు ఇంకను ఉన్నచో ముక్కులతో గాలిని బాగుగా పీల్చుట నభ్యసించి దానిని తొలగించుటకు ప్రయత్నింపవలెను. లేదా రాత్రిపరుండునపుడు నోటిమీదను, నోటిచుట్టును పరిశుభ్రమైన గుడ్డను బిగించి కట్టుకొనవలెను. అటుల చేసినచో నోటితో గాలిని పీల్చకుండుటకు వీలగును. పగలు నోటిని తెరువకుండ ముక్కులతోనే గాలిని పీల్చుచుండవలెను.

2. గోళ్ళతో ముక్కురంధ్రములను కొందరు గోకుచుందురు. గోళ్ళు సెప్టెములోని పొరలకు గీచుకొనుటవలన పక్కకట్టునట్టి పుండ్లు కలుగును. అందువలన ముక్కురంధ్రముల మొదటనుండు వెంట్రుకల ఫాలికిల్సుకు తగులుటవలన దుష్ట క్రిములు చేరునుగాన నచట కురుపులగును.

3. రాత్రి నిద్రపోవునపుడు కొందరు గుఱ్ఱుపెట్టెదరు. శక్తి చాల అధికముగా వ్యయమగుచున్నదనియును, గుండె జబ్బు, మూత్రకోశ వ్యాధి, అపోప్లెక్సీ మున్నగు ప్రబల వ్యాధులు కలుగగలవనియును తెలుపుటకు గుఱ్ఱుసూచనమై యున్నది. గుఱ్ఱుపెట్టువాని ముఖద్వారములోనుండి క్రిములు విస్తారముగా వ్యాపించుచుండును కావున అట్టివానివలన యితరులకుకూడ హానికలుగును. గుఱ్ఱుపెట్టకుండుటకు గట్టిగానుండు పరుపుమీద కుడితట్టునకుగాని, ఎడమతట్టునకుగాని తిరిగి పరుండవలెను. వెల్లకిల పరుండగూడదు. అందులకు ఒక తువాలును కడుపుమీదనుండి వెన్నుమీదకు తీసి ముడివేసి యుంచవలెను. ఆ ముడి వీపుమధ్య నుండునట్లు ముడివేయవలెను.

4. మంచిగాలిలో పరుండుటకు భయపడగూడదు. గాలి బాగుగా వచ్చిపోవుచుండుచోటనే పరుండుటకు అలవాటు చేసుకొనవలెను. యోగులు అనుసంధానముతో ధ్యానము చేయునపుడుతప్ప తక్కిన యన్ని వేళలలోను ఆరుబయటనే యుందురు. మిక్కిలి చలిగానుండుచోట చాలసేపుండగూడదు. ముక్కులలో క్రిములు చేరుటవలననే జలుబుచేయుచుండును. అందులకు చేతులను కాళ్ళను కప్పియుంచవలెను. ముక్కులను పరిశుభ్రముగా నుంచవలెను.

5. పొగచుట్టలు మున్నగువాటిని కాల్చకూడదు. కొందరు చుట్టపొగను ముక్కులగుండ వదలుచుందురు. ముక్కులలో పొరలు మిక్కిలి సున్నితముగ నుండును. అచ్చట చాల చిన్న గోళములుకూడ నుండును. క్రిములు ముక్కులలోనికి

రాకుండునట్లు గాలిని నిరోధించును. ముక్కులలో గాలిని వెచ్చచేసియే తిత్తులలోనికి పంపును. ముక్కులలోనికి చుట్ట పొగను పోనిచ్చినచో అచట పొరలకును, గోళములకును సహజముగా నుండునట్టి యీ శక్తి తొలగిపోవును.

6. ముక్కులలో చీదగోరినచో ముక్కుపై వ్రేళ్లతో నొక్కకూడదు. రెండు ముక్కులలోను ఒక్కసారిగనే చీదవలెను. కాని ఒకసారి ఒక ముక్కులోను, పిమ్మట మరియొక ముక్కులోను చీదకూడదు.

7. మురికిగా నుండు స్థలములకును, జనసమ్మర్దము గల స్థలములకును, సామానులతో నిండియున్న స్థలములకును వెళ్ళవలసి వచ్చినప్పుడు అచట గాలిని బిగువుగా పీల్చకూడదు. తేలికగా పీల్చవలెను. ఆ గాలి తిత్తులలో నిండునట్లు పీల్చకూడదు. ఇందులకు కొద్దికొద్దిగా హెచ్చు సాగులు పీల్చుచుండవలెను. కొద్ది కాలము వరకు మాత్రమే అట్టి స్థలములలో నుండవలసియున్న యెడల గాలిని బిగబట్టగల అలవాటు కలవారు గాలిని బిగబట్టుటయే చాల ఉత్తమము. అటనుండి వెలుపలికి వచ్చిన పిమ్మట మంచి గాలిని బాగుగా చాలసారులు పీల్చవలెను.

త్రా ట క ము

ఇది నేత్ర వ్యాయామము. శరీరమునందు కలుగుచుండు మలములను వెడలించుటవలనను పుష్టికరములగు సాత్వికాహారములను తినుటవలనను శాశ్వతయౌవనము సిద్ధించును. ముక్కురంధ్రములను చాల శుభ్రముగా నుంచుకొనుటకై ముక్కులతో నీళ్లను పీల్చవలయును. మనమారోగ్యముగ నుండవలె

సన్న ముక్కుల తరువాత కన్నులు చాలముఖ్యము. అందుచేత వాటి రక్షణకూడ చాల ప్రధానమైనది. అందుచేత కన్నులను చక్కబరచుటకును, సహజారోగ్యస్థితిలో నుంచుటకును కొన్ని సులభసాధనములు కలవు.

యోగ విధానమునకు మనస్సును లగ్నము చేయుట మూలాధారము. గాలిని పీల్చుటలో లయానుగుణ్యముగా పరిశ్రములను చేయుట, కన్నులను స్థిరముగా నెలకొల్పుట మున్నగు సాధనల వలన యీ అనుసంధానము స్థిరపడునట్లు చేయుటయే యోగనేత్ర పరిశ్రమల యొక్క ప్రధానోద్దేశము. వీటివలన మనస్సు చలించుట హాని లక్ష్యముందే స్థిరముగా నెలకొనును. ఈ సాధనమున శరీరమునకు కూడ చాల మేలు కలుగును.

నిజమైన కన్ను కన్నుల నాడీ కూటమునందే కనబడును. మనకు కనబడు గ్రుడ్డు ప్రధానమైన కన్ను కాదు. ఇది నాడీ కూటము యొక్క అంత్యము. ప్రధానమైన అవయవము దీని వెనుక నున్నది. అందుచేత కన్నులకు సరియైన రక్షణ చాల వరకు సమగ్రమగు పుష్టి నాడీ సౌకర్యము, మలినములను తొలగించుట మున్నగు వాటిపైననే ఆధారపడి యున్నది. ఇది సరిగా నుండనిచో కేవలము నేత్ర పారిశుధ్యమునుగూర్చి పరిశ్రమ చేయుటవలన సరియైన లాభము కలుగదు.

ఇప్పుడు చాలమంది నిరంతరము కన్నులను దృష్టిని చేరువ నున్న వస్తువులపైననే లగ్న మొనరించు చుందురు. అందువలన అలసట చాల యధికమగుచున్నది. ఈ రీతిగా కలిగిన అలసటను తొలగించుటకు దూరముననున్న అనగా దిగ్వలయము మున్నగు వస్తువులపైన దృష్టిని లగ్నము చేయు

టమే ఉత్తమమగు చికిత్సయై యున్నది. ఈ రీతిగా కొన్ని గంటల కొకసారి తడవకు 10 నిమిషములకు మించకుండ దూరపు వస్తువులను తదేక దృష్టితో జూచు చుండవలెను. కేవలము దిగ్వలయమును చూచుటకంటె సూర్యుని, చంద్రుని తదేక దృష్టితో చూచుట వలన శరీరమున కధికమగు లాభము కలుగునని యోగశాస్త్రము చెప్పుచున్నది. సూర్యుని చూచుట సూర్యధ్యానమనియును, చంద్రుని చూచుట చంద్రధ్యానమనియు యోగులచే చెప్పబడినవి. ఇవి రెండును స్థూల కేంద్రీకరణమునందు విఖ్యాతములు. సూర్యుని, చంద్రుని మబ్బులు ఆవరించి యుండని సమయములో రెండు కన్నులను పూర్తిగా తెరచి చూడవలెను. కనుల వెంట నీళ్ళు వచ్చునంతవరకు తదేక దృష్టితో జూచు చుండవలెను. అప్పుడు కంటికి అనవసరమగు శ్రమ గలుగ కూడదు. సూర్యకిరణములతో కన్నులకు మేలు చేయునట్టి శక్తియును, కంటి జబ్బులను కుదుర్చునట్టి శక్తియును కూడ గలవు. అందువలన సూర్యుని జూచుటవలన కన్నులకు అపార మేలు కలుగును. ఉదయమునను, సాయంకాలము నందును చూడదగును. ముఖ్యముగా సూర్యోదయ సమయమును సూర్యాస్తమయ సమయమును చాలా శ్రేష్ఠమైనవి. చంద్రుని, నక్షత్రములనుకూడ అటులనే చూచుట ఉత్తమము. రాత్రిలలో మబ్బులు లేనప్పుడు శరీరమునకు చలిగాలి ఎక్కువగా తగలకుండునట్లు బట్టలను కప్పుకొని చంద్రుని, నక్షత్రములను చూడ వచ్చును. దీనివలన నెట్టి నష్టమును కలుగదు.

నేత్రి వ్యాయామములో నెరుతును, నీరు మున్నగు పంచ భూతములను తదేక దృష్టితో జూచుటకు మొదటనే ప్రయత్నము చేయరాదు. ఇది రెండవ మెట్టు. ఇచట వివరింప

కలహా తీసికొని ప్రకృతి చికిత్స చేసికొనుట మంచిది. అయితే ఆకలియను రోగము ప్రతిదినమును కలుగుచుండును గనుక దానికి తగిన చికిత్సను చేయుటకు అనగా సరియగు సాహారమును భుజించుటకు ఎవరిమట్టుకు వారే ప్రయత్నించి నేర్చుకొనవలెను. గుణమునుబట్టి గాక రుచిని బట్టియే జిహ్వాచాపల్యమునకు దాసులమై తిండి తినుచున్నాము. పదార్థము ఆరోగ్యకరమా కాదా, దానివలన శరీరమునకు మేలుకలుగునా కలుగదా అనివిమనము కొంచెమైన యోచించుటలేదు. మనము ఇంద్రియములన్నిటికిని దాసులమై అంతరమునందును బాహ్యమునందును గూడ పరాధీనతకు పాల్పడియున్నాము.

మనము పాటించవలసిన నియమములలో ఆహారనియమము ప్రధానమైనది.

బ్రహ్మ ముహూర్తమున నిద్ర లేవగానే మొదట దంతధావనము చేసికొని బాగుగా పుక్కిలించి పిమ్మట ఒక గిన్నెడు చన్నీళ్లను త్రాగి, నీళ్ళను త్రాగిన పిమ్మటనే మలవిసర్జనకు పోవలెను. సంధ్యావార్చునప్పుడు ఆచమనము చేయుటవలన నెట్టి యద్భుత గుణము కలుగునో ఉదయమున నిద్రలేవగానే చన్నీళ్ళు త్రాగుటవలన కూడ నట్టిగొప్పమేలే కలుగును. ఇటుల నీరు త్రాగుట వలన ఆహారనాళమునకు నీరు ప్రవహించును. శరీరమునకు శాంతి కలుగును. ఆనీరు మూత్రనాళములలోనికి బోయి శుభ్రపరచును. విరేచనము బాగుగా నగుటకు సహాయికమగును. మలవిసర్జనానంతరము చన్నీటి స్నానమునే చేయవలెను. తరువాత యోగాసనములను వేయవలెను. యోగాసనములు కాగానే బాదంపరబత్తును త్రాగుట మంచిది. గతరాత్రి 12 బాదం గింజలకు తక్కువ కాకుండా

నీళ్ళలో నానవేసి, ఉదయమున [illegible] మిరియాలును, కొద్దిగా సోపుగింజలును, ఏలకండలు కలిపి మెత్తగానూరి ఆ ముద్దను ఒక గ్లాసు చన్నీళ్ళలో కలిపిన [illegible] త్రాగును.

మధ్యాహ్నము 11 గంటలకు సరిగా [illegible]. అప్పుడు ఉప్పు, కారము సరిగా లేని సమంజసమైన యోగాహారమును భుజించవలెను. దంపిన బియ్యమునే వాడవలయును కాని, తెల్లని మరగ బియ్యమును వాడరాదు. గోధుమ రొట్టెను తినువారు గోధుమలను ([illegible] గోధుమలు ప్రశస్తము) తెచ్చి, పొట్టు తీయకుండా [illegible] తిరగలిలో విసరింపవలెను. మరలో పట్టరాదు. విసరించుటలో మిక్కిలి మెత్తనిపిండి విసరించకూడదు. సన్నగను [illegible] విసరించవలెను. విసరించిన తరువాత పొట్టుపోవునట్లు చెరుగ కూడదు. ఆపిండిని నీళ్లతో బాగుగాకలిపి చేతితో బాగుగా పిసికి మర్దించవలెను. తరువాత చేతితోనే వత్తి, కణకణలాడు నిప్పులుగల కుంపటిమీద ఊచలను పరచి వానిమీద యీరొట్టెను వేసి బాగుగా కాల్చవలెను. [illegible] రొట్టె పుల్కాలుగా తయారుచేసినది అన్నిటికంటె మంచిది. మెత్తగాను, జావగాను యుండు పదార్థములను తినుటవలననే మలబద్ధము మున్నగు చాల వ్యాధులు కలుగుచున్నవి. చేతికి మిక్కిలి మృదువుగా నుండునట్లు మైదాపిండివలె విసరకూడదు. గరుకుగా నుండునట్లు విసరవలెను. అట్టిపిండితో రొట్టెచేసినచో బాగుగా పండ్లతో కొరికి నమలి తినుటకు వీలుగా నుండును. శరీరమునకట్టి ముతకయాహారము కూడ కావలెను. ఇది పేగులలో నుండి మలమును నొక్కి బయటకు త్రోసివేయును. లేనిచో మలము పూర్తిగా వెడ

లదు. అదిగాక గోధుమ పొట్టు క్రింద విటమినులుకూడ కలవు. వరిబియ్యముపై నుండు తవుడులో గూడ విటమినులున్నవి. నవ ధాన్యములలోనుగూడ పొట్టులోనే విటమిను లున్నవి. పొట్టు తవుడు తీసివేసినచో మిగులు నది పిప్పియే. దానిని తినుట వలన లాభములేదు.

పొట్టులో పాటు కాయగూరలను, ఆకు కూరలను తిన వచ్చును. మనకు కావలసినది ఆరోగ్యము, కాని రుచికాదు. రక రకముల వంటకములను తిని రోగములు తెచ్చుకొనుట కంటె కొన్ని ఆకుకూరలను, కొన్ని కాయగూరలను బాగుగా కడిగి తరుగవలెను. ఒక పాత్రిలో నేయి వేసి అందు కూర పొడిని వేయవలెను. కూర పొడిచేయుటలో పసుపు, మిరియాలు, జీలకర్ర, ధనియాలు మాత్రమే గుండచేసియుంచు కొనవచ్చును. నేతిలో కొంతసేపు గుండను వేగనిచ్చి తను నాత కూరముక్కలను దానిలో వేసికొని నీళ్ళుపోయవలెను. అవి ఉడుకుచుండగా సైంధవలవణమును వేసికొనవచ్చును. చింతపండును కాని, మెరపకాయలను కాని ఎంత మాత్రము వాడరాదు. నీళ్ళను వంపరాదు. వంచిన విటమినులు పోవును. నీరు ఇగిరి పోవలెను. అందుచేత తక్కువ నీరుపోయుట మంచిది. ఈ కూర చల్లారిన తరువాత కావలసినవారు నిమ్మరసమును పిండుకొన వచ్చును. పప్పులను పొట్టు తియ్యరాదు. మినప పప్పు త్వరగా జీర్ణముకాదు. కందిపప్పు పసరును (యాసిడిటీ) కలుగ జేయును. శనగపప్పు వాతమును (గేస్) కలిగించును. అందుచేత ఈపూటిని తినరాదు. పెసరపప్పు అన్నిటికంటె శ్రేష్ఠమైనది. పచ్చపెసలు శ్రేష్ఠము. త్వరగా అరుగును. బియ్యపు అన్నమును వార్చరాదు. ఇంటిలో దంపుబెట్టిన పెరు

గును చిలికి చేసిన మజ్జిగలో కొద్దిగా అన్నముకు తినవలెను.

రాత్రి భోజనము చేయుట కొద్దిగా ఏమైన పళ్లు అనగా ద్రాక్ష, కిస్మిస్, ఖర్జూరము మొదలగు వాటిని కొద్దిగా తిని పాలు త్రాగ వచ్చును, లేదా 3, 4 నారింజ పళ్లో, బత్తాయి పళ్లో తినవచ్చును. ఇది చాల లఘువుగ నుండవలెను. ఈ భోజన మైన తరువాత కనీసము 3 గంటలు సేపైన మేలుకొన వలెను. పాలు త్రాగుటలో కొంచెము కొంచెము చప్పరించుచు త్రాగవలెను కాని, గడగడ త్రాగరాదు. పాలను పీల్చి కొంతసేపు నోటిలోనుంచి తరువాత మ్రింగ వలెను. ఈపాలలో నానవేసిన బాదంగింజలముద్దను కలిపి కాచి త్రాగుటమంచిది

ఉదయము నిద్రలేవగానే 5-6 గంటల మధ్య మంచినీళ్లు తరువాత 7-8 మధ్య బాదం షరబత్తు, తరువాత 11-12 మధ్య భోజనము, సాయంకాలం 6-7 మధ్య పళ్ళు, పాలు, రాత్రి 9-10 మధ్య మరల మంచినీళ్ళు ఈ విధముగ వాడవలెను. ఉదయమును రాత్రియును మంచినీళ్ళలో నిమ్మరసము పిండి త్రాగ వచ్చును. ఇది మంచి ఆరోగ్యకరమగు భోజనము. కూరలు పళ్ళను మార్చుచుండవచ్చును కాని ఏవో కొన్ని ఆకుకూరల కొన్ని కాయగూరలను గూడ ప్రతిదినము తినుచుండవలె

ఈ యాహారము వలన దారుఢ్యము, ఉత్సాహము ఇంద్రియనిగ్రహశక్తి వేయి రెట్లధిక మగును. గాఢని పట్టును. మనోవికార మెంతమాత్రమును కలుగదు.

మనస్సును జయింప గోరువారు మొదట రసనేంద్రి మును వశపరచుకొనవలెను. జిహ్వాచాపల్యమును జయింప గుచో తక్కిన యింద్రియములన్నియును సులభముగవశమగు

సూర్య నమస్కారములు

ఇందు త్రిచవిధానము, ఆదిత్యహృదయము, ద్వాదశా ర్ఘ్యలు శ్రీభాస్కరాష్టకం, సవితృమండలస్తుతి, ఆదిత్యస్తోత్రము, సవితృకవచము, సవితృపూజావిధానము, సూర్యనమస్కార శ్లోకములు, బీజాక్షరములు వివిధశరీరావయవముల మీద ఎటుల పనిచేయుచున్నది, భాస్కరకిరణములలో గల వివిధవర్ణ ములతో వివిధవ్యాధులను నయము చేసికొనుట, సూర్యనమ స్కార వ్యాయామము వ్రాయబడినవి. పట ముద్రితము.

వెల రు 0-12-0.

నపుంసకత్వము - శుక్లనష్టము

ఇందు నపుంసకత్వము, శుక్లనష్టము వీటికి ప్రకృతి చికిత్సలయిన కటిలింగస్నానములు, వర్ణచికిత్స, వ్యాయా మము, ఆసనములు, ఆహారము మొదలగు సాధనములు వివరముగ తెలుపబడినవి. వెల రు. 0-12-0.

శిశుపాలన

ఇందు శిశువులను పెంచవలసిన విధానము, వారి వ్యాధులకు చేయవలసిన చికిత్స తెలుపబడినవి. ఇది కూనే గారి "కేరింగ్ ఆఫ్ చిల్డ్రన్" అను ఆంగ్ల గ్రంథమున కనువాదము. వెల రు. 1-0-0.

ప్రకృతిగృహ వైద్యవిద్య 4 భాగములు	రు 3-4-0
అష్టాదశశ్లోకీ భగవద్గీత	1-0-0
భావిభారత సామ్యవాదము	0-6-0
గాయత్రీ మన్త్రము	0-8-0